REX SPORT

REX BX-200

HEIMTRAINER

BEDIENUNGSANLEITUNG

REX_Trainer_BX200_12.indd D-1 02.05.12 08:10

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **D-3**
Kennzeichnung wichtiger Hinweise **D-3**
Wichtige Sicherheitshinweise **D-4**
Explosionszeichnung **D-5**
Stückliste **D-6**
Montage **D-7**

Trainingsanleitung **D-10**
Trainingsgestaltung/Hinweise D-10
A Intensität D-10
B Häufigkeit D-10
C Motivation D-10
D Organisation der Trainigseinheiten D-10
1.Aufwärmphase D-10
2.Trainingsphase D-11
3.Abkühlphase D-11
E Muskelaufbau D-11
F Gewichtsabnahme D-11

Bedienung **D-12**
Tastenfunktion D-12
Anzeige-Informationen D-13
Trainings-Programme D-13
A Training mit Trainings-Parameter D-13
B Training ohne Trainings-Parameter D-13
C Körperfett-Analyse D-14
BMI (Body Mass Index) D-14
Körperfettanteil D-15
D Fitness-Test (RECOVERY) D-15

Pflege/Wartung **D-16**
Technische Daten **D-16**
Entsorgung **D-16**
Gewährleistung **D-18**

REX_Trainer_BX200_12.indd D-2 02.05.12 08:10

Vorwort

wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:

Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.

Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.

Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-3 02.05.12 08:10

Wichtige Sicherheitshinweise

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/5 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 120 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

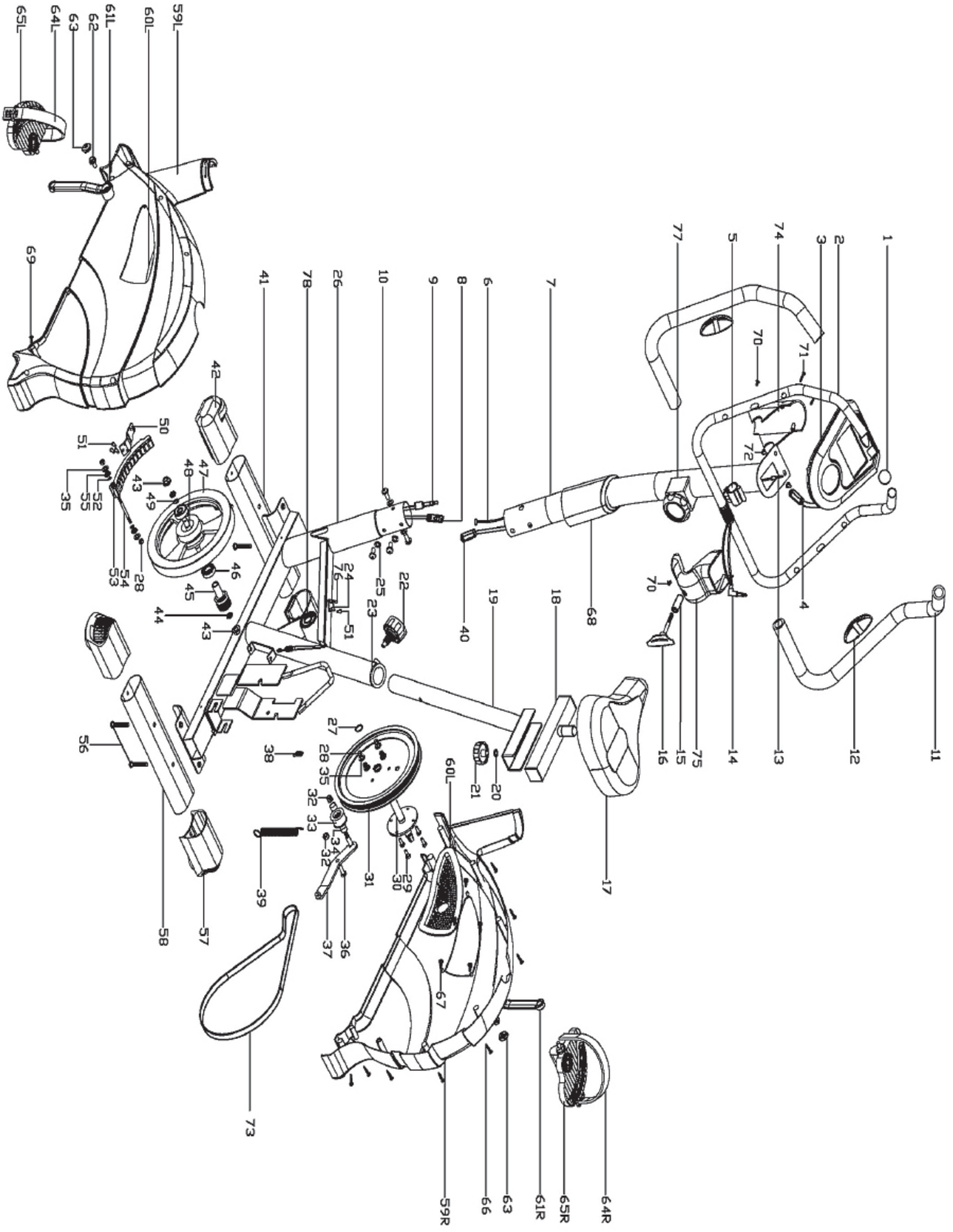
Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-4 02.05.12 08:10

Explosionszeichnung



REX_Trainer_BX200_12.indd D-5 02.05.12 08:10

Stückliste

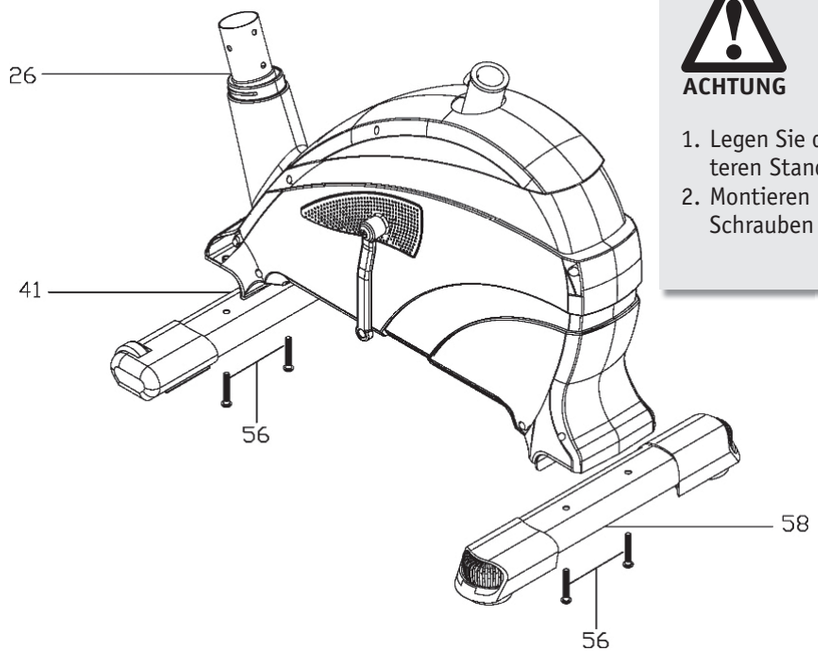
Nr	Name	Größe	Menge
1	Kappe	ø25	2
2	Lenker		1
3	Computer-Konsole		1
4	Computerkabel oben		1
5	Halterung		1
6	Zugseil oben		1
7	Lenker-Stützrohr		1
8	Zugseil unten		1
9	Computerkabel unten		1
10	Schraube	M8x16L	4
11	Handgriffe		2
12	Handpulsset (L&R)		2
13	Computerkabel oben		1
14	Handpulsset		1
15	Führung	ø12x1.5Tx29L	1
16	Flügelschraube		1
17	Sattel		1
18	Sattelschiebeführung		1
19	Sattel-Stützrohr		1
20	Unterlegscheibe	M10	1
21	Feststellschraube	M10	1
22	Feststellschraube	M10	1
23	Kunststoffführung		1
24	Sensorhalter		1
25	Scheibe	ø20xø8.2x1.2T	4
26	Rahmen		1
27	C-Ring	ø17	2
28	Mutter	M6	6
29	Schraube	M6x15L	4
30	Pedalarmachse	190L	1
31	Antriebsrad	ø240	1
32	Mutter	M8	2
33	Lager	6000zz	1
34	Führung	ø14x1.5Tx10L	2
35	Mutter	M6	2
36	Schraube	M8x40L	1
37	Halterung		1
38	Feder		1
39	Federung	ø16xø2.0x70L	1

Nr	Name	Größe	Menge
40	Computerkabel oben		1
41	Vorderer Standfuß		1
42	Standfußkappe vorne		2
43	Mutter	M10 3/8"	2
44	Mutter	M10 3/8"x5.0L	2
45	Lagerschalensatz		1
46	Lager	6300Z	2
47	Schwungrad	ø240	1
48	Schwungradachse	ø12x120L	1
49	C-Ring	ø12	1
50	Magnete		1
51	Schraube	M5x15L	4
52	C-Ring	ø6	2
53	Magnet-Set		1
54	Schraube	ø6x75L	1
55	Mutter	M6	2
56	Schraube	M8x50L	4
57	Standfußkappe hinten		2
58	Hinterer Standfuß		1
59	Kettenschutz(L & R)		1
60	Abdeckung(L & R)		1
61	Pedalarm(L & R)	165L	1
62	Schraube	M8x20L	2
63	Kappe		2
64	Pedal-Gurt(L & R)		1
65	Pedale(L & R)		1
66	Schraube	M5x25L	7
67	Schraube	M4x12L	10
68	Abdeckung Lenkerstützrohr		1
69	Schraube	M5x20L	4
70	Schraube	M5x16L	2
71	Schraube	M4x20L	2
72	Schraube	M5x10L	2
73	Riemen	370J	1
74	Schutzabdeckung vorne		1
75	Schutzabdeckung hinten		1
76	Sensor		1
77	Feststellschraube		1
78	Lager	6230Z	2

REX_Trainer_BX200_12.indd D-6 02.05.12 08:10

Montage

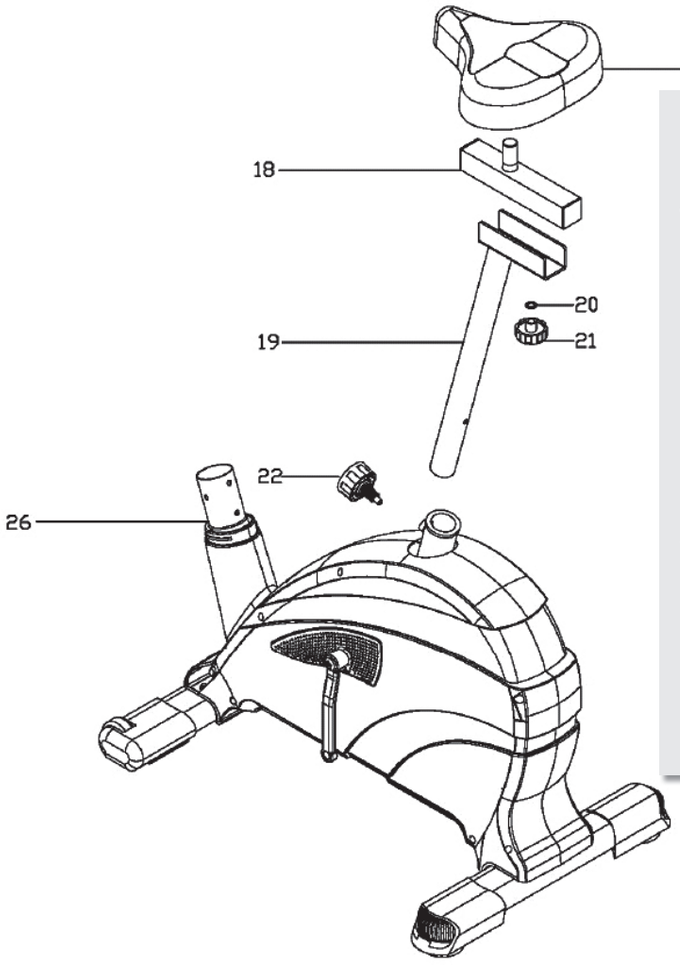
SCHRITT 1



ACHTUNG

1. Legen Sie den vorderen Standfuß (41) sowie den hinteren Standfuß (58) wie abgebildet auf den Boden.
2. Montieren Sie beide Standfüße mit jeweils zwei M8 Schrauben (56) am Hauptrahmen (26).

SCHRITT 2



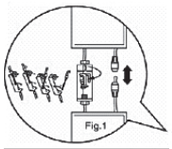
ACHTUNG

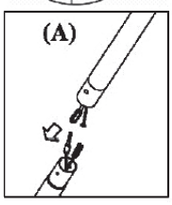
1. Führen Sie das Sattel-Stützrohr (19) in den Rahmen ein.
2. Richten Sie ein Loch des Sattel-Stützrohres auf ein Loch des Rahmens aus.
3. Drehen Sie die Feststellschraube (22) in das Loch des Sattel-Stützrohres und des Rahmens ein. Stellen Sie sicher, dass die Feststellschraube fest einrastet und fest angezogen wurde. Die Feststellschraube darf sich nicht unterhalb des Sattel-Stützrohres befinden.
4. Befestigen Sie anschließend den Sattel (17) mit der Sattelschiebeführung (18).
5. Befestigen Sie nun die Sattelschiebeführung (18) mittels der M10 Feststellschraube (21), sowie einer Unterlegscheibe am Sattel-Stützrohr (19). Den Sattelabstand zum Lenker können Sie stufenlos Ihrer Körpergröße anpassen.

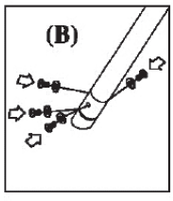
REX_Trainer_BX200_12.indd D-7 02.05.12 08:10

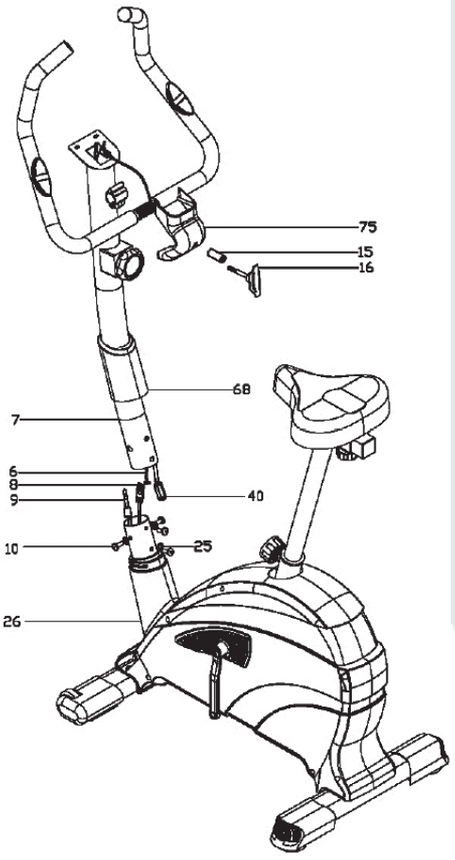
Montage

SCHRITT 3





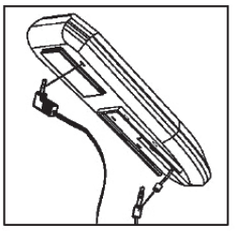


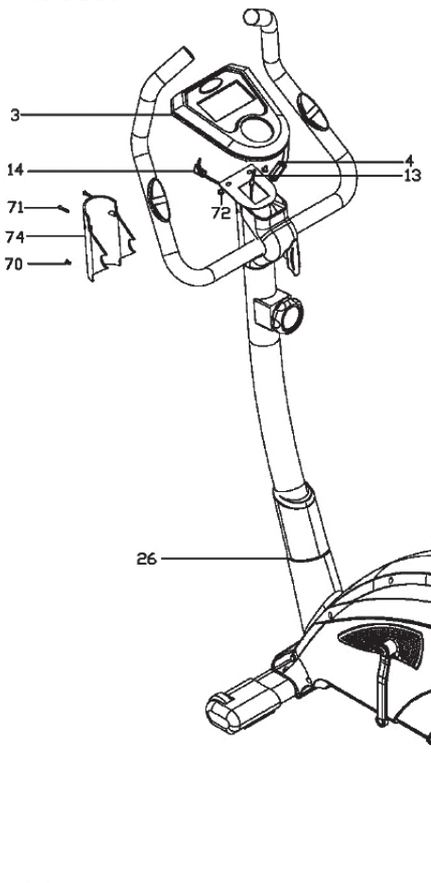


ACHTUNG

1. Verbinden Sie das obere mit dem unteren Computerkabel (40 + 9), sowie die beiden Zugseile (6 + 8).
2. Schieben Sie anschließend das Lenker-Stützrohr (7) samt Abdeckung (68) auf den Hauptrahmen (26). Achten Sie darauf, dass das Computerkabel nicht eingeklemmt wird.
3. Befestigen Sie nun das Lenker-Stützrohr (7) mit vier M8 Schrauben (10) und vier M8 Unterlegscheiben.
4. Klemmen Sie anschließend den Lenker in die Lenkerverschlussklammer.
5. Setzen Sie die vordere Lenkerkappe (75) zusammen mit der Abstandshülse (15) über die Lenkerverschlussklammer und fixieren Sie die Lenker-Kappe (75) mit der großen Flügelschraube (16).

SCHRITT 4





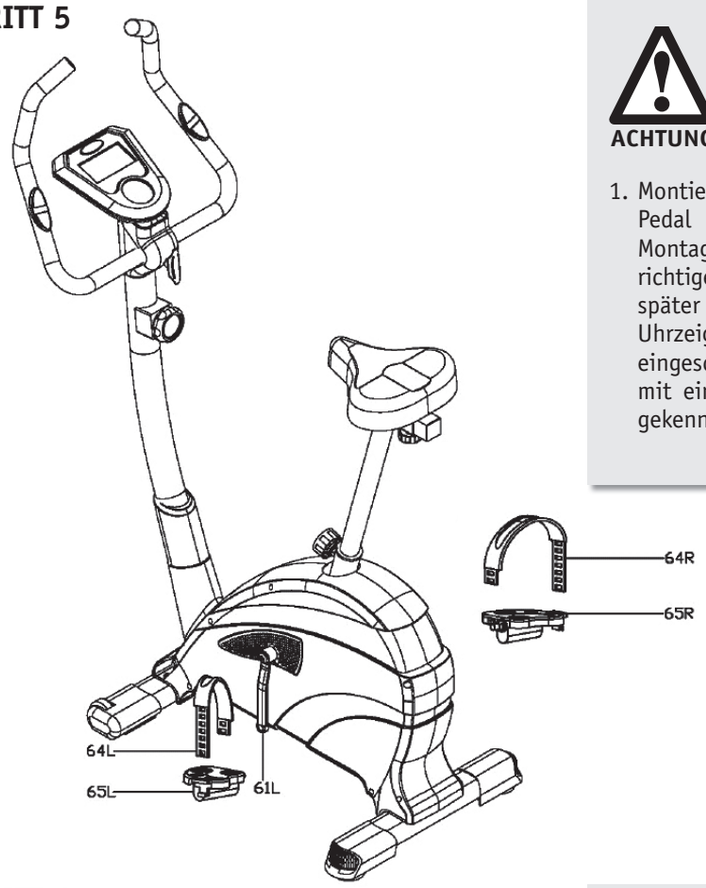
ACHTUNG

1. Verbinden Sie das Computerkabel der Konsole (4) mit dem Computerkabel des Lenker-Rohres (13).
2. Verlegen Sie überschüssiges Kabel in das Lenkerrohr.
3. Befestigen Sie nun die Computerkonsole mittels vier M8 x 20mm Schrauben (72).
4. Befestigen Sie danach die hintere Lenker-Kappe mit zwei M4 Schrauben (70) und zwei M5 Schrauben (71). Achten Sie darauf, das Sie das Pulssensorkabel über die hintere Lenkerkappe verlegen.
5. Stecken Sie den Anschluss des Pulssensors in die Buchse auf der Rückseite der Computer-Konsole.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-8 02.05.12 08:10

Montage

SCHRITT 5



ACHTUNG

1. Montieren Sie das linke (65L) und das rechte (65R) Pedal am Pedalarm (61L/R). Achten Sie bei der Montage darauf, dass beide Pedale auf der jeweils richtigen Seite eingebaut werden, da diese sonst später ausbrechen können. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn und das linke gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt. Zur besseren Identifikation sind Sie mit einem „L“ für links bzw. einem „R“ für rechts gekennzeichnet. Ziehen Sie beide Pedale fest an.

SCHRITT 6

ACHTUNG

1. Stellen Sie das Gerät an dem dafür vorgesehenen Standort auf.
2. Richten Sie den Heimtrainer mittels der hinteren linken und rechten Höhenregulierung so aus, dass es sicher und fest steht.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-9 02.05.12 08:10

Trainingsanleitung

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase").

Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70% des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85% des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/ oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) → Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungenvom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

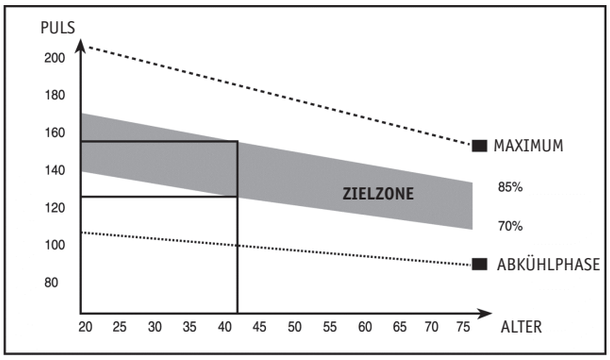
1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-10 02.05.12 08:10

2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85 % des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- **Öfters die Griffposition wechseln**

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme

Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff“. Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein“) herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50 % bis 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-11 02.05.12 08:10

Bedienung

VOREINSTELLUNGEN

Das Fitness-Gerät bzw. die Anzeige aktiviert sich, sobald Sie die Schwungmasse z. B. mittels der Handgriffe bewegen oder eine beliebige Taste des Hometrainers drücken. Das Gerät schaltet bei Nichtbenutzung automatisch nach 4 Minuten in den Schlaf-Modus und zeigt Ihnen Zeit, Datum und Temperatur an.

Nach dem Einlegen der Batterien können Sie mittels der SET-Taste die Zeit, das Jahr sowie das Datum einstellen. Sie bestätigen die Werte jeweils mit der MODE-Taste.

Damit die Körperanalyse ein korrektes Ergebnis angeben kann, müssen Sie zuvor einige persönliche Daten eingeben.

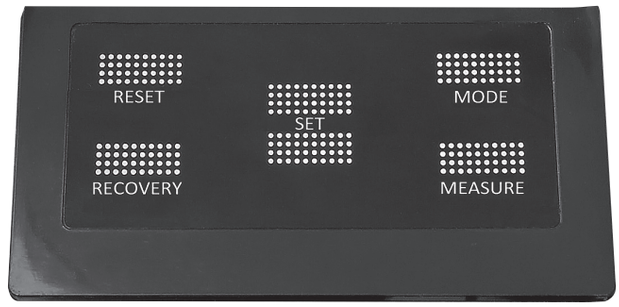
Einstell-Werte:

1.	Symbol (männlich/weiblich)	Geschlecht
2.	HEIGHT	Größe
3.	WEIGHT	Gewicht
4.	AGE	Alter

Drücken Sie die MEASURE-Taste um die richtigen Werte mittels der SET-Taste einzugeben. Bestätigen Sie jeweils mit der MODE-Taste.

Sie können die bereits eingegebenen Einstell-Werte zurücksetzen, indem Sie die RESET-Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt halten.

TASTENFUNKTIONEN



SET:
Mit der SET-Taste können Sie die Werte und Trainingsparameter schrittweise erhöhen.

MODE:
Mit der MODE-Taste können Sie die Anzeigeinformationen bzw. die Einstell- und Trainings-Parameter auswählen und bestätigen.

RECOVERY (FITNESS-TEST):
Mittels dieser Taste starten Sie die Herzerholungsratenmessung. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Fitness-Test entnehmen.

MEASURE (KÖRPERFETTANALYSE):
Mit der MEASURE-Taste können Sie eine Körperfettanalyse durchführen. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel Körperfett-Analyse in dieser Anleitung.

RESET:
Wenn Sie die Taste drücken, werden die eingegebenen Parameter zurückgesetzt. Wird die Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt, so werden alle zuvor eingegebenen Einstell-Werte (Geschlecht, Gewicht, Alter, usw.), sowie die Trainings-Parameter zurückgesetzt.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-12 02.05.12 08:10

ANZEIGE-INFORMATIONEN

Die Anzeige-Informationen im großen Display wechseln während des Trainings automatisch. Folgende Anzeige-Informationen können abgerufen werden:

1. TIME (Zeit)
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:00). Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown) und nach Ablauf dieser Zeit (0:00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabezeit max. möglich bis 99 Minuten) Ist der von Ihnen eingegebene Wert erreicht, beginnt der Computer die Zeit hoch zu zählen.

2. SPEED (Tempo)
   Der Computer gibt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an. (0,0–99.9 km/h).

3. DISTANCE (Strecke)
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an (max. 99,50 km). Bei Eingabe einer Vorgabestrecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabestrecke max. möglich bis 99,50 km) Ist der voreingestellte Wert erreicht, beginnt der Computer die zurückgelegte Strecke hoch zu zählen.

4. CALORIES (Kalorien)
   Der Computer zeigt Ihnen die während des Trainings verbrannten Kalorien (max. 990 cal) an. Die Anzeige läuft nach Eingabe der zu verbrennenden Kalorienzahl rückwärts (Countdown) bis auf Null. Ist der voreingestellte Wert erreicht, ertönt ein akustisches Signal. Der Computer beginnt nun die danach verbrannten Kalorien hoch zu zählen.

5. PULSE (Puls)
   Die PULSE-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren am Lenker richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern bis die Pulsfrequenz angezeigt wird. Der gewünschte Zielpuls kann hier voreingestellt werden (min. 60 – max. 240). Bei Erreichen des Zielpulses gibt das Gerät ein ein akustisches Signal ab.

6. RPM (Umdrehungen pro Minute)

7. P-Symbol (Pause-Modus)

8. SCAN
   Ist diese Funktion aktiv, so werden während des Trainings alle relevanten Anzeigeinformationen automatisch wechselnd angezeigt. Die Scan-Funktion wird mittels der MODE-Taste aktiviert.

TRAININGS-PROGRAMME

Unabhängig vom gewählten Trainings-Programm können Sie die Belastungsstufe mittels des Drehknopfes am Rahmenrohr individuell einstellen. 8 Belastungsstufen stehen Ihnen zur Auswahl.

A TRAINING mit Trainings-Parameter

Sie können vor oder während des Trainings einen oder mehrere der Trainings-Parameter setzen. Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie je nach Ihrem persönlichem Fitnesstand, Motivation oder verfügbarer Zeit setzen können.

Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

Parameter	Einstellbereich	Schritt	Bemerkung
Time/Zeit	0:00~99:00	± 1:00	
Distance / Distanz	0.00~99.50	± 0,50	
Calories/ Kalorien	0~990	± 10	
PULSE (Zielpuls)	72~240	± 1	Bei Erreichen des Zielpulses gibt das Gerät Signaltöne aus.

Drücken Sie die MODE-Taste, um den gewünschten Trainingsparameter auszuwählen und geben Sie anschließend mittels der SET-Taste den gewünschten Wert ein. Bestätigen Sie jeweils mit der MODE -Taste.
Soll ein Parameter nicht vorgegeben werden, so können Sie mit der MODE-Taste zum darauffolgenden Parameter springen. Nach Eingabe aller gewünschten Parameter können Sie mit dem Training beginnen.

ANMERKUNG

Nach Erreichen des ersten Trainings-Parameters erfolgt ein kurzer Signalton. Sollten mehrere Parameter von Ihnen eingestellt worden sein, so ertönt nach Erreichen des nächsten Parameters wieder ein Signalton. Wird das Training nach Erreichen der vorgegebenen Trainings-Parameter fortgesetzt, so werden die Anzeigewerte (z. B. Distanz oder Kalorien) hochgezählt.

B TRAINING ohne Trainings-Parameter

Beim Training ohne vorgegebene Trainings-Parameter kann sofort mit dem Training begonnen werden. Die Anzeigewerte werden hochgezählt. Ein nachträgliches Einstellen eines oder mehrerer Trainingsparameter ist jederzeit möglich. Verfahren Sie hierbei wie im Kapitel „TRAINING mit Trainings-Parameter“ beschrieben.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-13 02.05.12 08:10

C Körperfett-Analyse (MEASURE)

Beachten Sie, dass die Körperfettanalyse nicht für jedermann geeignet ist. Sie eignet sich nicht für Kinder unter 7 Jahren, Personen die unter Herzerkrankungen leiden, Schwangere oder Personen die in Behandlung kardiovaskulärer Medizin stehen.

Bei folgenden Personenkreisen, ist es möglich, dass der Computer falsche Werte anzeigt.

- Erwachsene über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Unter Ödemen leidende Menschen
- Bodybuilder, Berufsathleten, Intensiv-Sportlern
- Personen mit ruhender Herzfrequenz von 60 oder darunter

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Körperfettmessung, da er Ihnen die Analyse durch eine individuelle Beratung empfehlen oder auch davon abraten kann.

Damit die Körperfett-Analyse ein korrektes Ergebnis ausgeben kann, müssen Sie zuvor einige persönliche Daten eingeben.

Drücken Sie die MEASURE-Taste, um die richtigen Werte mittels der SET-Taste einzugeben. Bestätigen Sie jeweils mit der MODE-Taste.

Drücken Sie zum Starten der Körperfett-Analyse die MEASURE-Taste. Nach Eingabe Ihrer persönlichen Werte (s. Kapitel „Voreinstellungen“) erfolgt die Analyse automatisch.

Legen Sie Ihre Hände zur Messung vollständig um die Sensoren und halten Sie die Position für ca. 15 Sekunden.

Um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erhalten, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Keine Bewegungen während Messung!
- Achten Sie auf genügend Kontakt zwischen Fingern und den Elektroden.
- Die Arme sollten durchgestreckt sein (gerade Ellbogen).
- Halten Sie die Arme nicht zu hoch oder zu niedrig vor den Körper.

ANMERKUNG

Wenn Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings anzeigen lassen wollen, brauchen Sie die aufgelisteten Punkte und Hinweise nicht zu beachten. Hierbei reicht es völlig aus, wenn Sie Ihre Handflächen einfach auf die Sensoren legen.

Nach ca. 15 Sekunden wird Ihnen das Messergebnis angezeigt. Sie können Informationen zu Ihrem Körperfettanteil und dem BMI-Wert ablesen. Die folgenden Tabellen geben Ihnen einen Hinweis darauf, wie die Werte einzuordnen sind. Bedenken Sie hierbei, dass die gemessenen Werte lediglich als Anhaltspunkte dienen, um Ihnen bei der Wahl einer möglichst sinnvollen Trainingsweise zu helfen sowie Ihre aktuelle körperliche Verfassung zu bestimmen. Die Messwerte sind ausschließlich für den Trainingsgebrauch zu verwenden und dienen keinem medizinischen Zweck.

BMI (Body Mass Index)
Der BMI bezieht das Körpergewicht auf die Körperoberfläche, die aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Ein „wünschenswerter“ BMI-Wert ist abhängig vom Alter:

Alter	BMI-Wert
<24 Jahre:	19–24
25–34 Jahre:	20–25
35–44 Jahre :	21–26
45–54 Jahre:	22–27
55–64 Jahre:	23–28
>64 Jahre:	24–29

Wenn Sie diese Werte über- oder unterschreiten, weist dies auf eine Über- bzw. Untergewichtigkeit hin.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-14 02.05.12 08:10

Körperfettanteil

Dieser Wert gibt an, wie viel Ihres Gesamtkörpergewichts aus Fettgewebe besteht (Körperfettanteil in %).

Alter	Frauen		
(Jahre)	gut	mittel	schlecht
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Alter	Männer		
(Jahre)	gut	mittel	schlecht
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

D Fitness-Test (RECOVERY)

Die Messung Ihrer Herzerholungsrate dient als Indikator Ihrer körperlichen und sportlichen Verfassung. Umso schneller Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder auf den Normalpuls gelangt (Herzerholungsrate), desto „fitter" sind Sie.

Drücken Sie direkt nach dem absolvierten Training die RECOVERY-Taste, um den Fitness-Test zu starten. Legen anschließend die Hände an die Handpulssensoren. Nach etwa 60 Sekunden zeigt der Computer Ihnen die gemessene Herzerholungsrate an (1.0 = sehr gut bis 6.0 = ungenügend).

Es ist empfehlenswert, Ihre Herzerholungsrate durch beständiges Training auf 1.0 zu verbessern.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-15 02.05.12 08:10

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Technische Daten

Maße:	ca. 95 cm (L) x 62 cm (B) x 147 cm (H)	max. Gewichtsbelastung:	120 kg
Gewicht:	ca. 28 kg	Schwungmasse:	6 kg
Klasseneinteilung:	HC	Tretwiderstand:	8-stufig, manuell einstellbar
Batterien:	Typ AA, 1,5V (2 Stk.)		

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen (ohne Batterie)

Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden. Die Batterie muss dem Fitness-Gerät zuvor entnommen und separat entsorgt werden (s. Kapitel „Batterie entsorgen“).

Batterie entsorgen

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle.

Verpackungs-Recycling

Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-16 02.05.12 08:10

CE-Konformitätserklärung

prophete keep moving

Index-01

Firma: Prophete GmbH u. Co.KG
Anschrift: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marke: Rex

Bezeichnung: Las Vegas

Model: CX-200 Crosstrainer
CX-200E Crosstrainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 29.03.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

REX_Trainer_BX200_12.indd D-17 02.05.12 08:10

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX200_12.indd D-18 02.05.12 08:10

REX_Trainer_BX200_12.indd D-19 02.05.12 08:10

REX SPORT

REX BX-200
EXERCISE BIKE

OPERATING INSTRUCTIONS

REX_Trainer_BX200_12.indd D-21 02.05.12 08:10

Table of contents

Preface **GB-23**
Identification of important notes **GB-23**
Important safety instructions **GB-24**
Exploded view **GB-25**
Parts list **GB-26**
Assembly **GB-27**

Workout instructions **GB-30**
Workout instructions/Notes GB-30
A Intensity GB-30
B Frequency GB-30
C Motivation GB-30
D Organisation of workout sessions GB-30
1.Warming up phase GB-30
2.Workout phase GB-31
3.Cooling down phase GB-31
E Muscle development GB-31
F Weight loss GB-31

Operation **GB-32**
Button functions GB-32
Display information GB-33
Workout programmes GB-33
A WORKOUT with workout parameters GB-33
B WORKOUT without workout parameters GB-33
C Body fat analysis (MEASURE) GB-34
BMI (Body Mass Index) GB-34
Body fat percentage GB-35
D Fitness test (RECOVERY GB-35

Care/Maintenance **GB-36**
Technical data **GB-36**
Disposal **GB-36**
Warranty **GB-38**

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-22 02.05.12 08:10

Preface

Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:

DANGER

This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.

WARNING

This note alerts you to possible hazards for your machine.

This information provides you with additional advice and tips.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-23 02.05.12 08:10

Important safety instructions

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/5 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 120 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

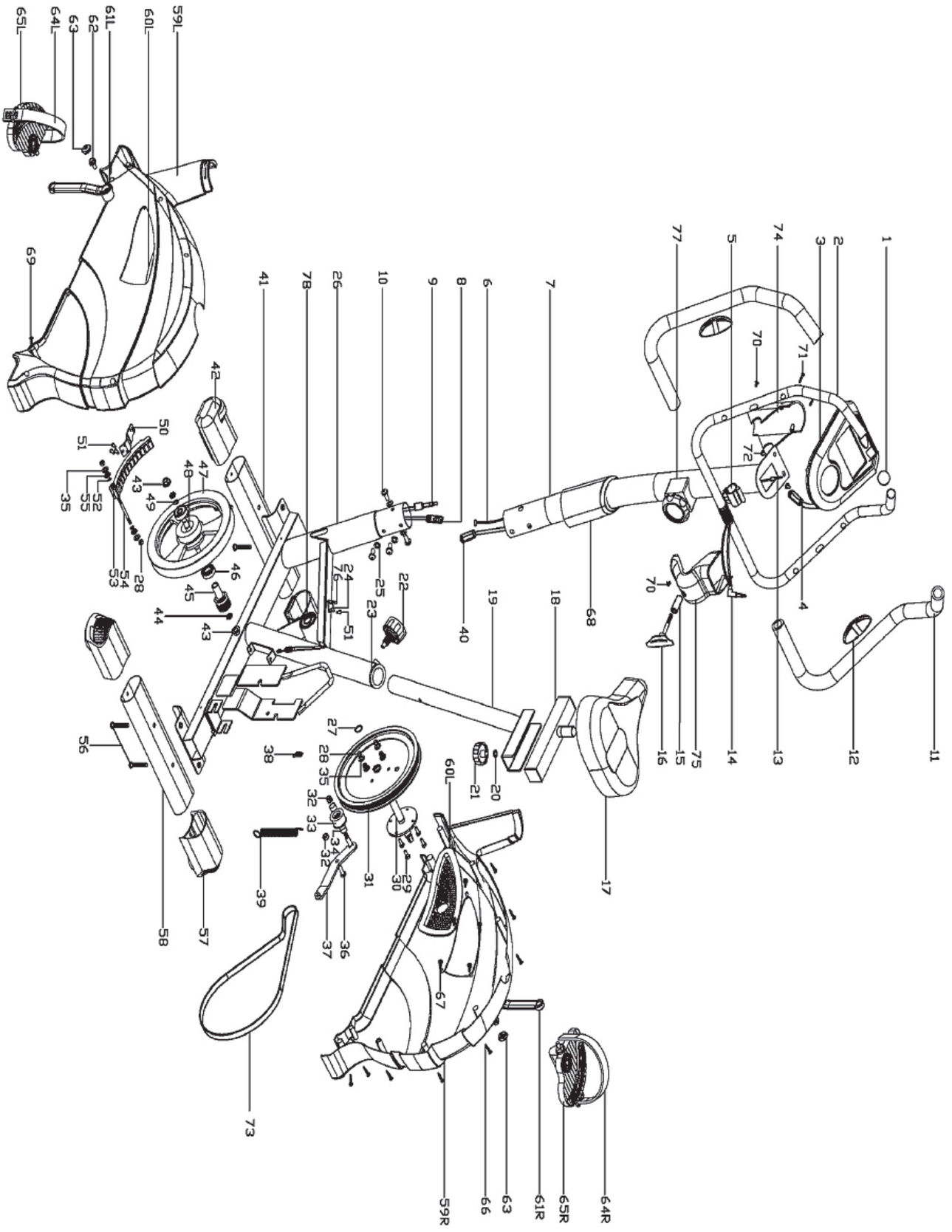
Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

Use caution when lifting and moving the machine to, e.g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-24 02.05.12 08:10

Exploded view



REX_Trainer_BX200_12.indd GB-25 02.05.12 08:10

Parts list

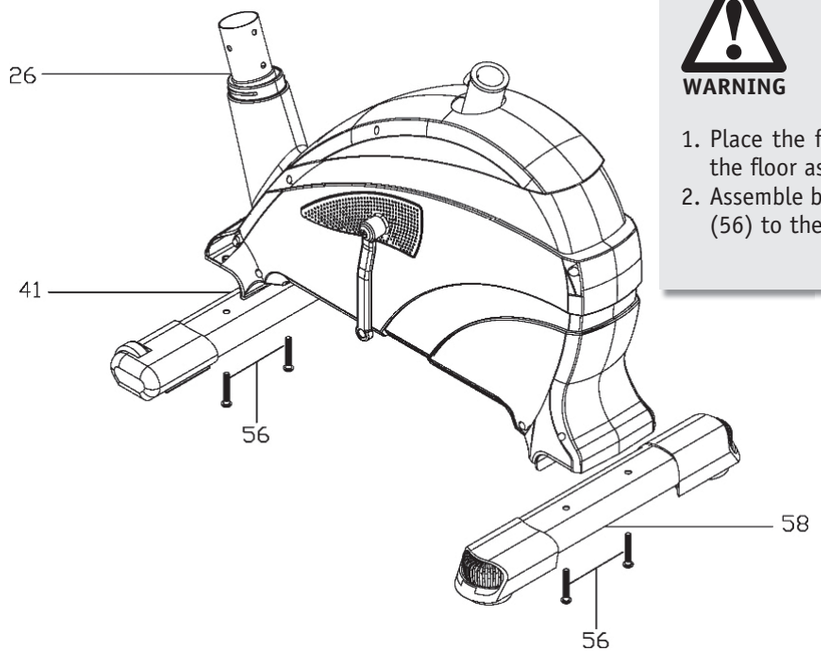
No	Name	Size	Quantity
1	Cap	ø25	2
2	Handlebars		1
3	Computer console		1
4	Computer cable, top		1
5	Holder		1
6	Traction cable top		1
7	Handlebar support tube		1
8	Traction cable bottom		1
9	Computer cable, bottom		1
10	Screw	M8x16L	4
11	Handgrips		2
12	Hand pulse set (L&R)		2
13	Computer cable, top		1
14	Hand pulse set		1
15	Guide	ø12x1.5Tx29L	1
16	Wing screw		1
17	Saddle		1
18	Saddle sliding guide		1
19	Saddle post		1
20	Washer	M10	1
21	Locking screw	M10	1
22	Locking screw	M10	1
23	Plastic guide		1
24	Sensor holder		1
25	Disc	ø20xø8.2x1.2T	4
26	Frame		1
27	C ring	ø17	2
28	Nut	M6	6
29	Screw	M6x15L	4
30	Pedal bearing shaft	190L	1
31	Drive wheel	ø240	1
32	Nut	M8	2
33	Bearing	6000zz	1
34	Guide	ø14x1.5Tx10L	2
35	Nut	M6	2
36	Screw	M8x40L	1
37	Holder		1
38	Spring		1
39	Spring suspension	ø16xø2.0x70L	1
40	Computer cable, top		1

No	Name	Size	Quantity
41	Front foot		1
42	Foot cap front		2
43	Nut	M10 3/8"	2
44	Nut	M10 3/8"x5.0L	2
45	Bearing shell set		1
46	Bearing	6300Z	2
47	Flywheel	ø240	1
48	Flywheel axle	ø12x120L	1
49	C ring	ø12	1
50	Magnets		1
51	Screw	M5x15L	4
52	C ring	ø6	2
53	Magnet set		1
54	Screw	ø6x75L	1
55	Nut	M6	2
56	Screw	M8x50L	4
57	Foot cap rear		2
58	Rear foot		1
59	Guard (L & R)		1
60	Cover (L & R)		1
61	Pedal arm(L & R)	165L	1
62	Screw	M8x20L	2
63	Cap		2
64	Pedal strap (L & R)		1
65	Pedals (L & R)		1
66	Screw	M5x25L	7
67	Screw	M4x12L	10
68	Cover handlebar support tube		1
69	Screw	M5x20L	4
70	Screw	M5x16L	2
71	Screw	M4x20L	2
72	Screw	M5x10L	2
73	Belt	370J	1
74	Protective cover front		1
75	Protective cover rear		1
76	Sensor		1
77	Locking screw		1
78	Bearing	6230Z	2

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-26 02.05.12 08:10

Assembly

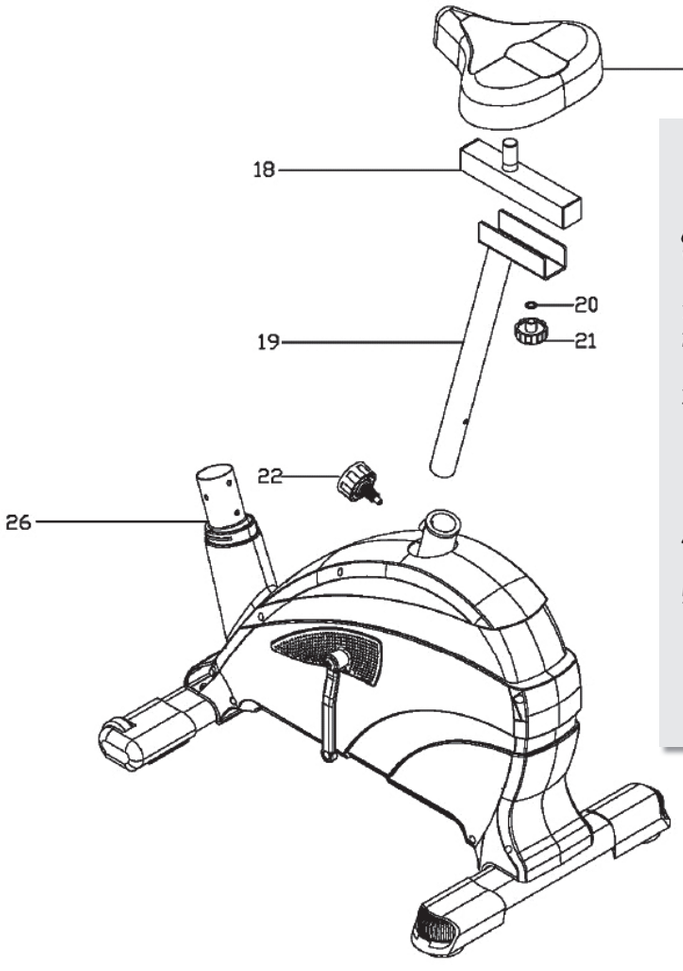
STEP 1



WARNING

1. Place the front foot (41) and the rear foot (58) on the floor as illustrated.
2. Assemble both feet using respectively two M8 screws (56) to the main frame (26).

STEP 2



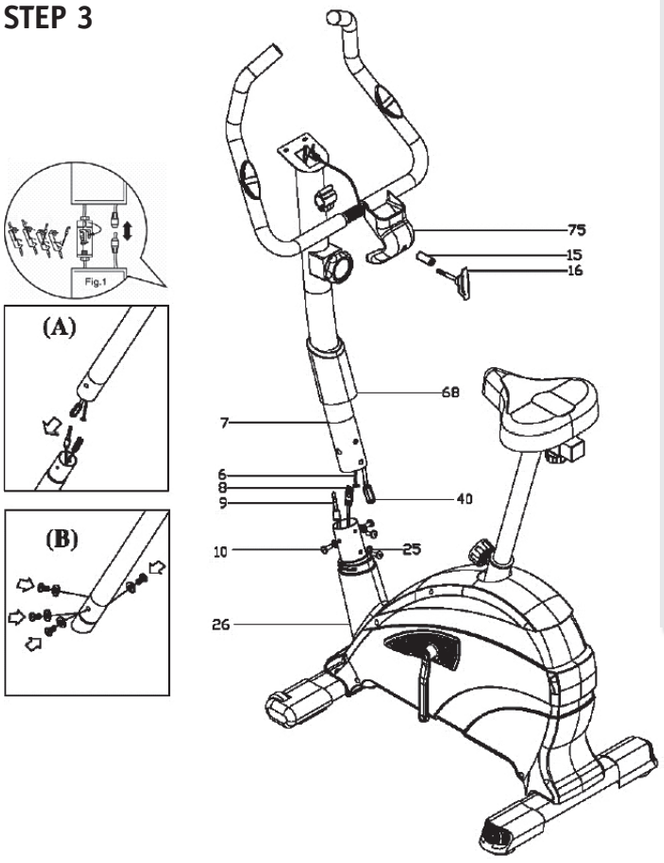
WARNING

1. Insert the saddle post (19) into the frame.
2. Align one hole of the saddle post with one hole of the frame.
3. Screw the locking screw (22) into the hole of the saddle post and of the frame. Make sure that the locking screw engages firmly and is tightened firmly. The locking screw may not be inserted below the saddle post.
4. Then fasten the saddle (17) with the saddle sliding guide (18).
5. Now fasten the saddle sliding guide (18) with the M10 locking screw (21) and a washer to the saddle post (19). The saddle distance to the handlebar can be infinitely adjusted to your body height.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-27 02.05.12 08:10

Assembly

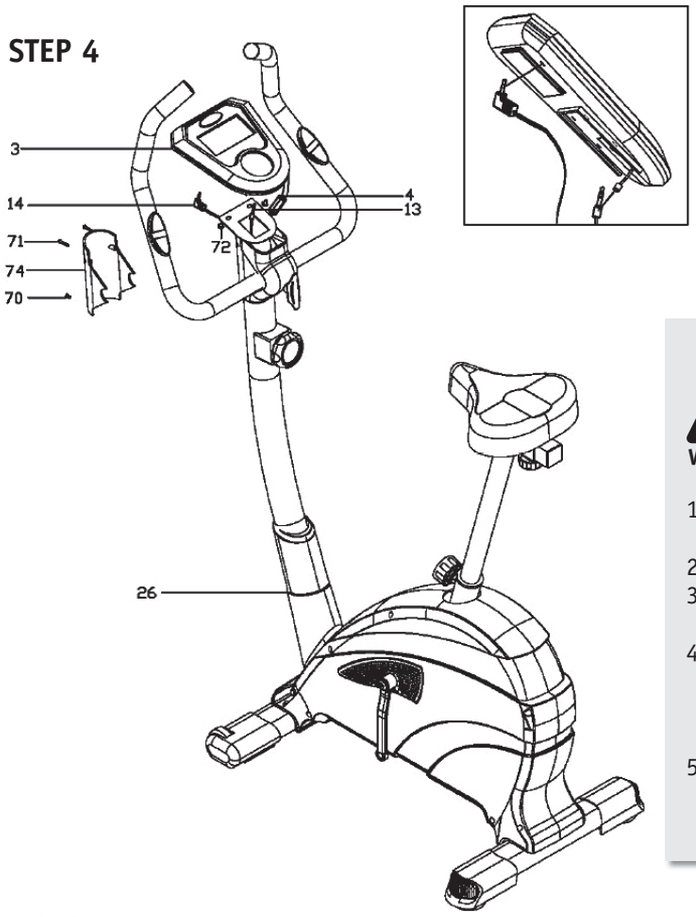
STEP 3



WARNING

1. Connect the upper computer cable to the lower computer cable (40 + 9) as well as both traction cables (6 + 8).
2. Then push the handlebar support tube (7) with cover (68) onto the main frame (26). Make sure not to pinch the computer cable.
3. Now fasten the handlebar support tube (7) with four M8 screws (10) and four M8 washers.
4. Then clamp the handlebar in the handlebar locking clamp.
5. Set the front handlebar cap (75) together with the spacer sleeve (15) over the handlebar locking clamp (12) and fix the handlebar cap (75) with the large wing screw (16).

STEP 4



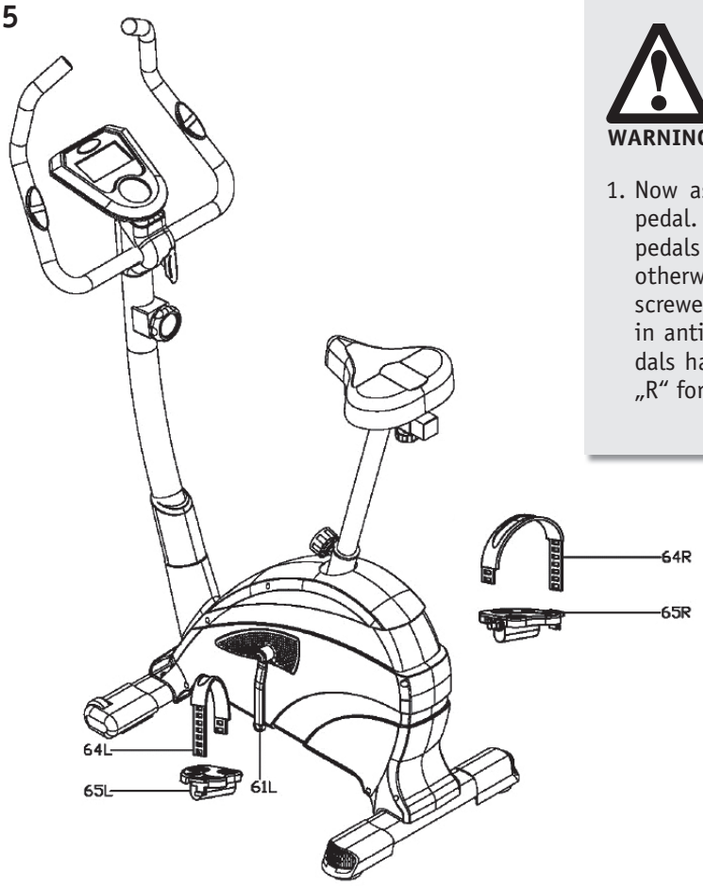
WARNING

1. Connect the computer cable of the console (4) to the computer cable of the handlebar tube (13).
2. Lay excess cable in the handlebar tube.
3. Now fasten the computer console with four M8 x 20 mm screws (72).
4. Then fasten the rear handlebar cap with two M4 screws (70) and two M5 screws (71). Make sure that you lay the pulse sensor cable over the rear handlebar cap.
5. Insert the connection of the pulse sensor into the socket on the rear side of the computer console.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-28 02.05.12 08:10

Assembly

STEP 5



WARNING

1. Now assemble the left (65L) and the right (65R) pedal. During the assembly, make sure that both pedals are installed on the respectively correct side, otherwise they could break out. The right pedal is screwed in clockwise and the left pedal is screwed in anti-clockwise. For better identification, the pedals have been marked with an „L“ for left and an „R“ for right. Tighten both pedals firmly!

STEP 6

WARNING

1. Set up your cross trainer at the designated location.
2. Align the machine with the height adjustment so that it stands securely and firmly.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-29 02.05.12 08:10

Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70% and 85% of your maximum pulse (see also the „Workout Phase“ chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70% of your maximum pulse and slowly increase to 85% of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e.g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e.g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3-5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

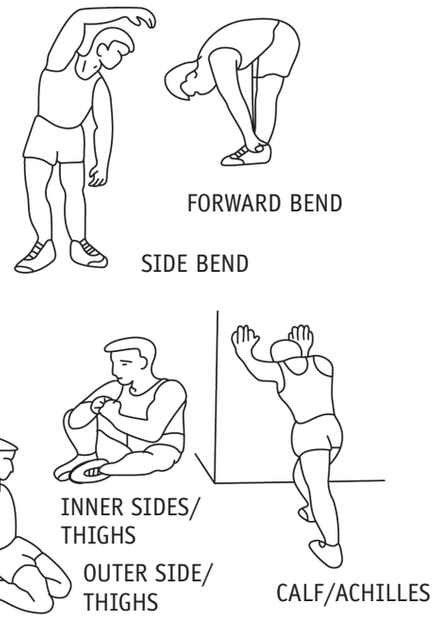
a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

1. Warming up phase

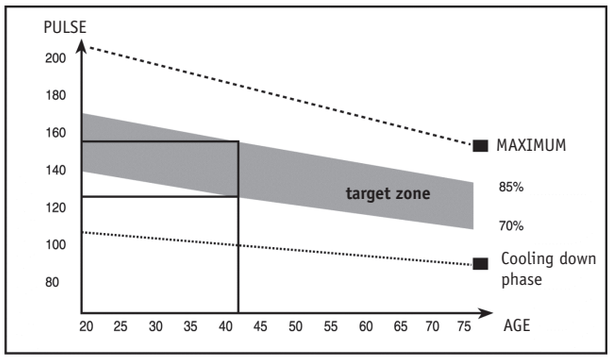
This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



REX_Trainer_BX200_12.indd GB-30 02.05.12 08:10

2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70%-85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



EThe workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15-20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! –
  Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e.g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss

For your body to work correctly, it will need „fuel“ just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training („being breathless“) causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 - age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout. .

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-31 02.05.12 08:10

Operation

DEFAULT SETTINGS

The fitness machine, or the display, is activated as soon as the flywheel mass is moved by the handgrips or by pressing any button on the home exercise machine. The device switches to sleep-mode automatically after 4 minutes of non-use and displays the time, date and temperature.

After inserting the batteries you can set the time, the year and the date with the help of the SET button. Confirm your values with the MODE button.

For the body analysis to indicate a correct result, you will have to enter some personal data beforehand.

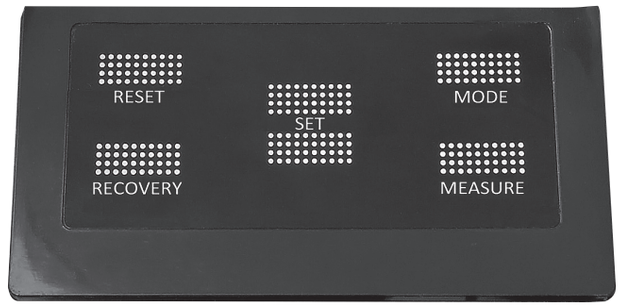
Setting values:

1.	Icon (male/female)	Gender
2.	HEIGHT	Size
3.	WEIGHT	Weight
4.	AGE	Age

Press the MEASURE button to enter the correct values with the SET button. Always use the MODE button to confirm.

You can reset already entered setting values by keeping the RESET button pressed down for approx. 4 seconds.

BUTTON FUNCTIONS



SET:
The SET button lets you increase the values and workout parameters in increments.

MODE:
The MODE button lets you select and confirm the display information, or the setting and workout parameters.

RECOVERY (FITNESS TEST):
Use this button to start the heart rate recovery measurement. Please refer to the Fitness Test chapter for more information.

MEASURE (BODY FAT ANALYSIS):
Use the MEASURE button to perform a body fat analysis. You will find more information in the body fat analysis chapter in these instructions.

RESET:
If you press this button, the entered parameters will be reset. If the button is pressed for approx. 4 seconds, then all previously entered setting values (gender, weight, age, etc.) as well as the workout parameters will be reset.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-32 02.05.12 08:10

DISPLAY INFORMATION

The display information in the large display changes automatically during the workout. The following display information can be called up:

1. TIME
   The computer shows you the current workout time (max. 99:00). If a specified time is entered, the time will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0:00). (Specified time max. possible up to 99 minutes) Once the value you specified is reached, the computer begins to count the time up.

2. SPEED
   The computer indicates the current speed in km/h. (0.0–99.9 km/h).

3. DISTANCE
   The computer shows you the distance you've travelled (max. 99.50 km). If a specified distance is entered, the display will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0.00). (Specified distance max. possible up to 99.50 km) Once the value you specified is reached, the computer begins to count the distance up.

4. CALORIES
   The computer shows you the calories you have burned during the workout (max. 990 kcal). After the number of calories to be burned have been entered, the display runs backwards (countdown) to zero. You will hear an acoustic signal once the specified value is reached. The computer now begins to count up the calories burned after this point.

5. PULSE
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heart beats per minutes. The display can only reflect the correct values if you properly grasp both sensors on the handlebars with your palms. In some cases, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed. The desired target pulse can be preset here (min. 60 - max. 240). The machine will emit an acoustic signal when the target pulse is reached.

6. RPM (revolutions per minute)

7. P icon (pause mode)

8. SCAN
   If this function is active, then all relevant display information is displayed alternately during the workout. The MODE button activates the Scan function.

WORKOUT PROGRAMMES

Regardless of the chosen workout programme, you can individually adjust the intensity level with the rotary knob on the frame tube. There are 8 intensity levels to choose from.

ENGLISH

A WORKOUT with workout parameters

You can set one or several workout parameters before or during your workout. Workout parameters are objectives which you can set according to your personal level of fitness, motivation or available time.

The following workout parameters are available:

Parameters	Setting range	Increment	Note
time	0:00~99:00	± 1:00	
Distance / Distance /	0.00~99.50	± 0,50	
Calories	0~990	± 10	
PULSE (target heart rate)	72~240	± 1	The machine will emit a signal tone when the target pulse is reached.

Press the MODE button to choose the required workout parameter and then enter the required value with the SET button. Always use the MODE button to confirm.
If a parameter cannot be specified, then you can use the MODE button to jump to the subsequent parameter. After having entered all of the required parameters, you may begin with your workout.

When the first workout parameter is reached, a brief signal tone will be emitted. Should you have set several parameters, then a signal tone will sound each time the next parameter is reached. If the workout is continued after the specified workout parameters have been reached, then the display values (e.g. distance or calories) will be counted up.

B WORKOUT without workout parameters

When working out without specified workout parameters, you may begin immediately with your workout. The display values will be counted up. However, it is possible to subsequently set one or several workout parameters at any time. To do so, proceed as described in the chapter „WORKOUT with workout parameters".

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-33 02.05.12 08:10

C Body fat analysis (MEASURE)

Please note that the body fat analysis is not suitable for everyone. It is not suitable for children below the age of 7, people suffering from heart diseases, pregnant women, or people taking cardiovascular medication.

The computer may display the incorrect values for the following group of people:

- Adults over the age of 70
- Dialysis patients
- People suffering from edemas
- Bodybuilders, professional athletes, intense athletes.
- People with a resting heart rate of 60 or less

See your doctor for an individual consultation before the body fat measurement, as your doctor will either recommend or advise against the analysis.

For the body fat analysis to issue a correct result, you will have to enter some personal data beforehand.

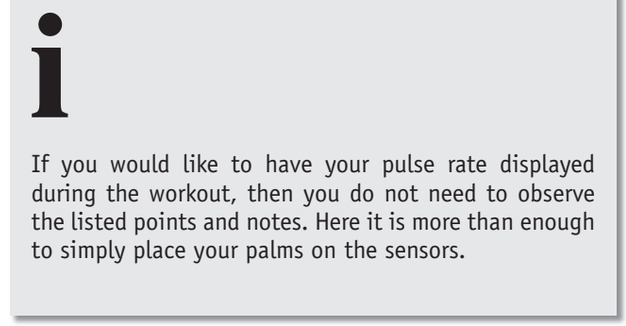
Press the MEASURE button to enter the correct values with the SET button. Always use the MODE button to confirm.

To start the body fat analysis, press the MEASURE button. After entering your personal values (see the „Default Settings“ chapter), analysis occurs automatically.

To measure, curl your hands completely around the sensors and hold the position for approx. 15 seconds.

To obtain a correct result, please observe the following notes:

- Do not move during the measurement!
- Ensure sufficient contact between your fingers and the electrodes.
- Your arms should be stretched out (straight elbows).
- Do not hold your arms too high or too low in front of your body.



If you would like to have your pulse rate displayed during the workout, then you do not need to observe the listed points and notes. Here it is more than enough to simply place your palms on the sensors.

The measurement result will be displayed after approx. 15 seconds. You will be able to read the information about your body fat percentage and the BMI value. The following tables will indicate to you how to classify the values. Please remember that the measured values are merely reference points to help you choose the most reasonable form of exercise as well as to determine your current physical condition. The measured values are only to be used for the workout and serve no medical purpose.

BMI (Body Mass Index)
The BMI applies the body weight to the body surface that is calculated from the square of the body size. The BMI is merely a rough estimate, as it considers neither the stature and gender nor the individual composition of the body mass of fat and muscle tissue of a human.

A „desirable“ BMI value depends on your age:

Age	BMI value
<24 years:	19–24
25–34 years:	20–25
35-44 years:	21–26
45-54 years:	22–27
55-64 years:	23–28
>64 years:	24–29

If you exceed or drop below these values, then this indicates you are overweight or underweight.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-34 02.05.12 08:10

Body fat percentage
This value indicates how much of your overall body weight consists of fatty tissue (body fat in percentage).

Age	Women		
(Years)	good	average	bad
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Age	Men		
(Years)	good	average	bad
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

D Fitness test (RECOVERY)

The measurement of your heart recovery rate serves as indication of your physical and athletic condition. The faster your heart rate returns to its normal rate after the exercise (heart recovery rate), the "fitter" you are.

After your completed workout, press the RECOVERY button to start the fitness test. Then place your hands on the hand pulse sensors. After roughly 60 seconds the computer will display the measured heart recovery rate (1.0 = very good to 6.0 = unsatisfactory).

It is advisable to improve your heart recovery rate to 1.0 through consistent exercising.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-35 02.05.12 08:10

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Technical data

Dimensions:	approx. 95cm (L)x62cm (W)x147cm (H)	Max. Weight load:	120kg
Weight:	approx. 28 kg	Flywheels:	8 kg
Classification:	HC	Step resistance:	8-fold, manually rejustible
Batteries:	type AA 1,5V (2 pcs.)		

Disposal

Disposing of the fitness machine (without battery)

At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices. The battery must be removed from the fitness machine beforehand and disposed of separately (see the chapter „Disposing of the battery").

Disposing of the battery

Batteries do not belong in the household rubbish. As the consumer, you are legally obliged to return spent batteries and rechargeable batteries. Dispose of the batteries at a public collection point.

Packaging recycling

The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-36 02.05.12 08:10

CE Declaration of Conformity

prophete keep moving

Index-01

Company: Prophete GmbH u. Co.KG
Adress: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Brand: Rex

Designation: Las Vegas

Model: CX-200 Cross Trainer
CX-200E Cross Trainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 29.03.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-37 02.05.12 08:10

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: - Bearings - Lamps - Stickers - Belts - Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-38 02.05.12 08:10

REX_Trainer_BX200_12.indd GB-39 02.05.12 08:10

REX SPORT

REX BX-200

VÉLO D' EXERCICE

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos **F-43**
Identification des remarques importantes **F-43**
Consignes de sécurité importantes **F-44**
Vue éclatée **F-45**
Nomenclature des pièces **F-46**
Montage **F-47**

Guide d'entraînement **F-50**
Conseils pour structurer votre entraînement F-50
A Intensité F-50
B Fréquence F-50
C Motivation F-50
D Organisation des séances d'entraînement F-50
1.Phase d'échauffement F-50
2.Phase d'entraînement F-51
3.Phase de refroidissement F-51
E Musculation F-51
F Perte de poids F-51

Utilisation **F-52**
Fonctions des touches F-52
Affichage des informations F-53
Programmes d'entraînement F-53
A ENTRAÎNEMENT avec paramètres F-53
B ENTRAÎNEMENT sans paramètres F-53
C Analyse du taux de graisses corporelles (MEASURE) F-54
BMI (Body Mass Index) F-54
Taux de graisses corporelles F-55
D Test de forme physique (RECOVERY) F-55

Entretien/Maintenance **F-56**
Caractéristiques techniques **F-56**
Élimination **F-56**
Garantie **F-58**

REX_Trainer_BX200_12.indd F-42 02.05.12 08:10

Avant-propos

Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :

DANGER

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.

ATTENTION

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.

Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-43 02.05.12 08:10

Consignes de sécurité importantes

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/5; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'appareil ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 120 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

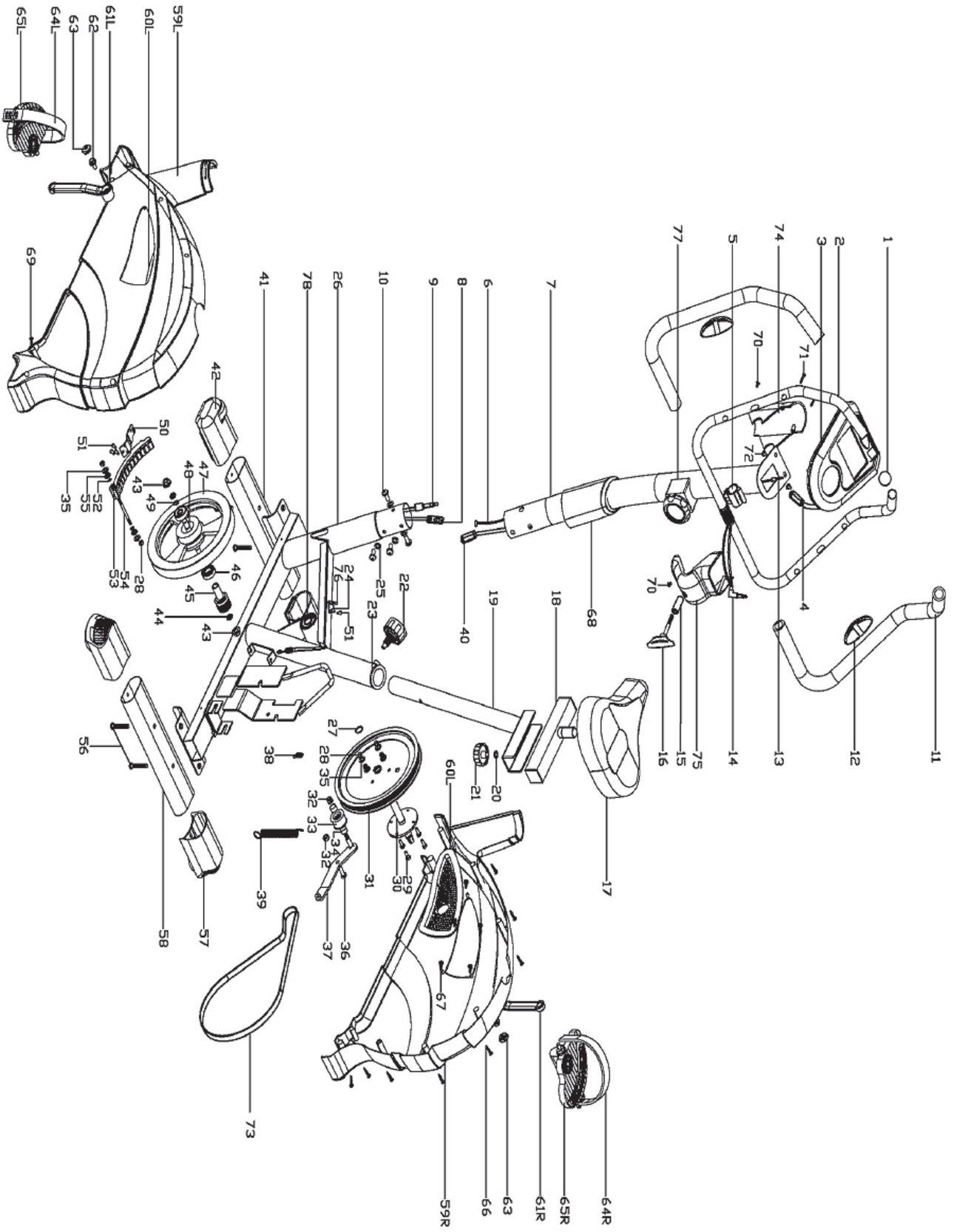
Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-44 02.05.12 08:10

Vue éclatée



REX_Trainer_BX200_12.indd F-45 02.05.12 08:10

Nomenclature des pièces

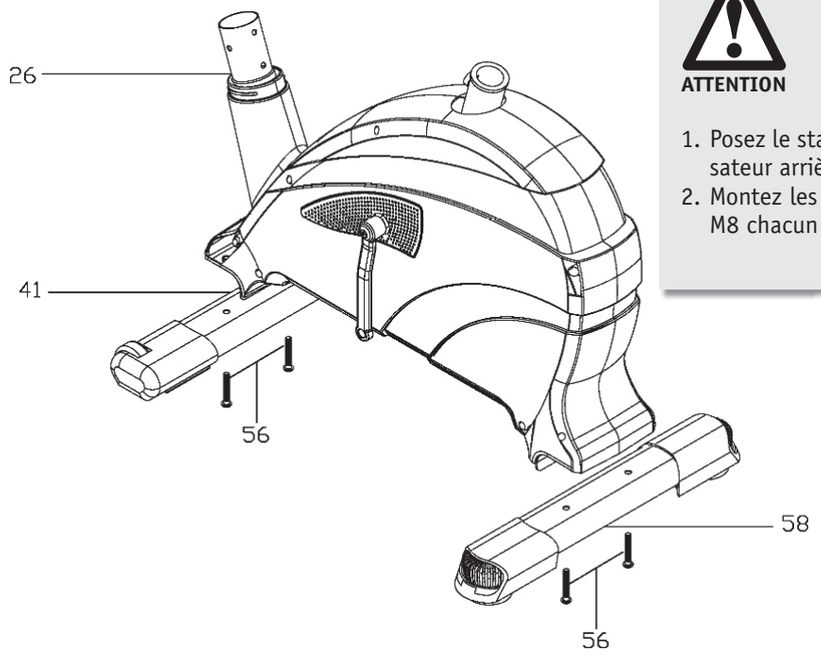
No	Nom	Taille	Quantité
1	Capuchon	ø25	2
2	Guidon		1
3	Console d'entraînement		1
4	Câble supérieur de console d'entraînement		1
5	Fixation		1
6	Câble de traction supérieur		1
7	Tube du guidon		1
8	Câble de traction inférieur		1
9	Câble inférieur de console d'entraînement		1
10	Vis	M8x16L	4
11	Poignées		2
12	Capteur de pouls (G&D)		2
13	Câble supérieur de console d'entraînement		1
14	Capteur de pouls		1
15	Guide	ø12x1.5Tx29L	1
16	Vis papillon		1
17	Selle		1
18	Guide-support de selle		1
19	Tube de selle		1
20	Rondelle d'appui	M10	1
21	Vis de serrage	M10	1
22	Vis de serrage	M10	1
23	Guide plastique		1
24	Support de capteur		1
25	Rondelle	ø20xø8.2x1.2T	4
26	Cadre		1
27	Joint C	ø17	2
28	Écrou	M6	6
29	Vis	M6x15L	4
30	Axe de bras de pédale	190L	1
31	Roue d'entraînement	ø240	1
32	Écrou	M8	2
33	Roulement	6000zz	1
34	Guide	ø14x1.5Tx10L	2
35	Écrou	M6	2
36	Vis	M8x40L	1
37	Fixation		1
38	Ressort		1
39	Suspension	ø16xø2.0x70L	1

No	Nom	Taille	Quantité
40	Câble supérieur de console d'entraînement		1
41	Stabilisateur avant		1
42	Embout de stabilisateur avant		2
43	Écrou	M10 3/8"	2
44	Écrou	M10 3/8"x5.0L	2
45	Jeu de coquille de palier		1
46	Roulement	6300Z	2
47	Roue d'inertie	ø240	1
48	Axe de roue d'inertie	ø12x120L	1
49	Joint C	ø12	1
50	Aimants		1
51	Vis	M5x15L	4
52	Joint C	ø6	2
53	Kit d'aimants		1
54	Vis	ø6x75L	1
55	Écrou	M6	2
56	Vis	M8x50L	4
57	Embout de stabilisateur arrière		2
58	Stabilisateur arrière		1
59	Carter d'entraînement (G&D)		1
60	Habillage (G&D)		1
61	Bras de pédale (G&D)	165L	1
62	Vis	M8x20L	2
63	Capuchon		2
64	Courroie de pédale (G&D)		1
65	Pédale (G&D)		1
66	Vis	M5x25L	7
67	Vis	M4x12L	10
68	Habillage Tube du guidon		1
69	Vis	M5x20L	4
70	Vis	M5x16L	2
71	Vis	M4x20L	2
72	Vis	M5x10L	2
73	Courroie	370J	1
74	Protection avant		1
75	Protection arrière		1
76	Capteur		1
77	Vis de serrage		1
78	Roulement	6230Z	2

REX_Trainer_BX200_12.indd F-46 02.05.12 08:10

Montage

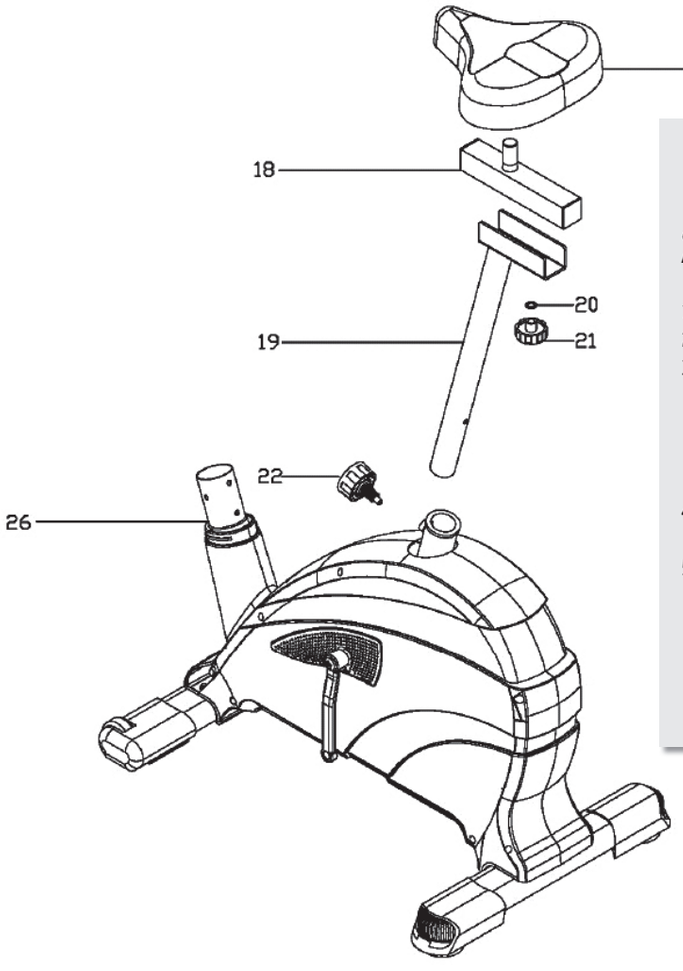
ÉTAPE 1



ATTENTION

1. Posez le stabilisateur avant (41), ainsi que le stabilisateur arrière (58) sur le sol, comme indiqué.
2. Montez les deux stabilisateurs au moyen de deux vis M8 chacun (56) sur le châssis (26).

ÉTAPE 2



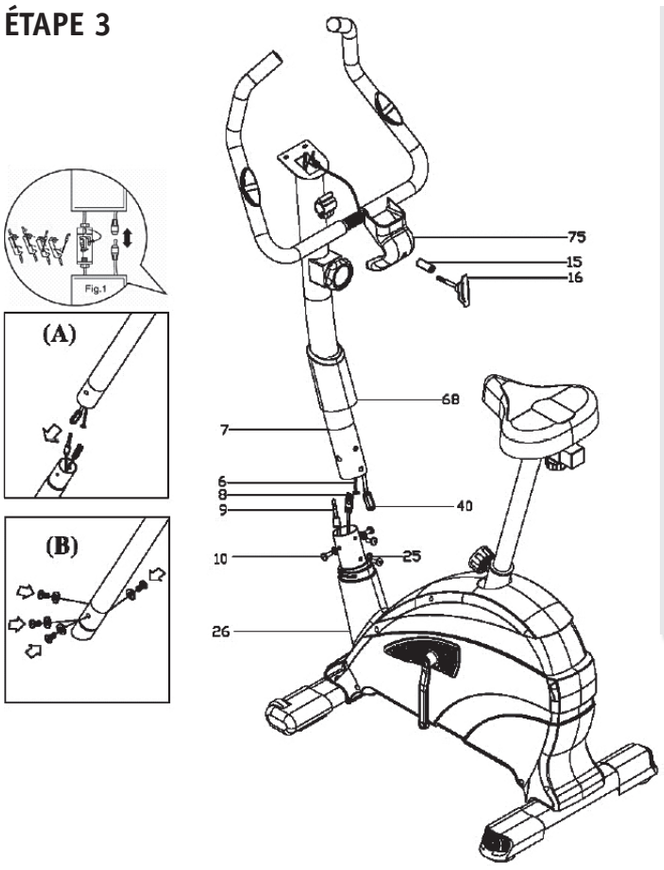
ATTENTION

1. Introduisez le tube de selle (19) dans le châssis.
2. Alignez le trou du tube de selle sur un trou du châssis.
3. Vissez la vis de serrage (22) dans le trou ménagé dans le tube de selle et dans le châssis. Assurez-vous que la vis de serrage est correctement vissée et qu'elle est bien serrée. La vis de serrage ne doit pas se trouver sous le tube de selle.
4. Fixez ensuite la selle (17) avec le guide-support de selle (18).
5. Fixez ensuite le guide-support de selle (18) sur le tube de selle (19) au moyen de la vis de serrage M10 (21) et d'une rondelle d'appui. Vous pouvez ainsi adapter progressivement l'écart entre la selle et le guidon en fonction de votre taille.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-47 02.05.12 08:10

Montage

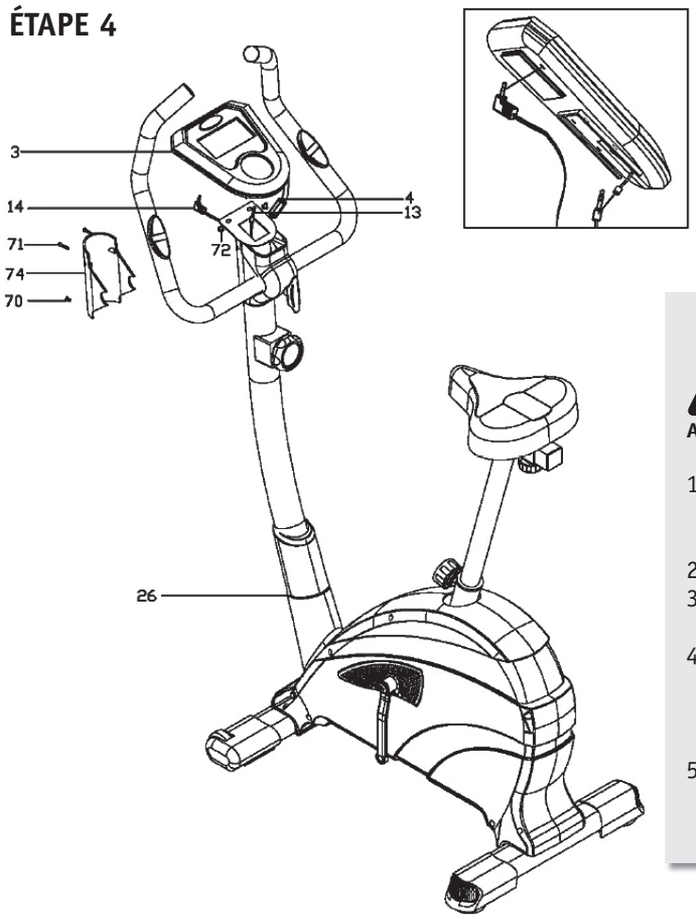
ÉTAPE 3



ATTENTION

1. Reliez le câble supérieur de console d'entraînement au câble inférieur (40 + 9) et rattachez les deux câbles de traction (6 + 8).
2. Enfilez ensuite le tube de guidon (7) et son habillage (68) sur le châssis (26). Veillez à ce que le câble de console d'entraînement ne soit pas coincé.
3. Fixez maintenant le tube du guidon (7) avec quatre vis M8 (10) et quatre rondelles d'appui M8.
4. Enclenchez ensuite le guidon dans la pince de fixation de guidon.
5. Placez la protection avant de guidon (75) ensemble avec la douille d'écartement (15) sur la pince de fixation de guidon et fixez la protection arrière de guidon (75) avec la grosse vis-papillon (16).

ÉTAPE 4



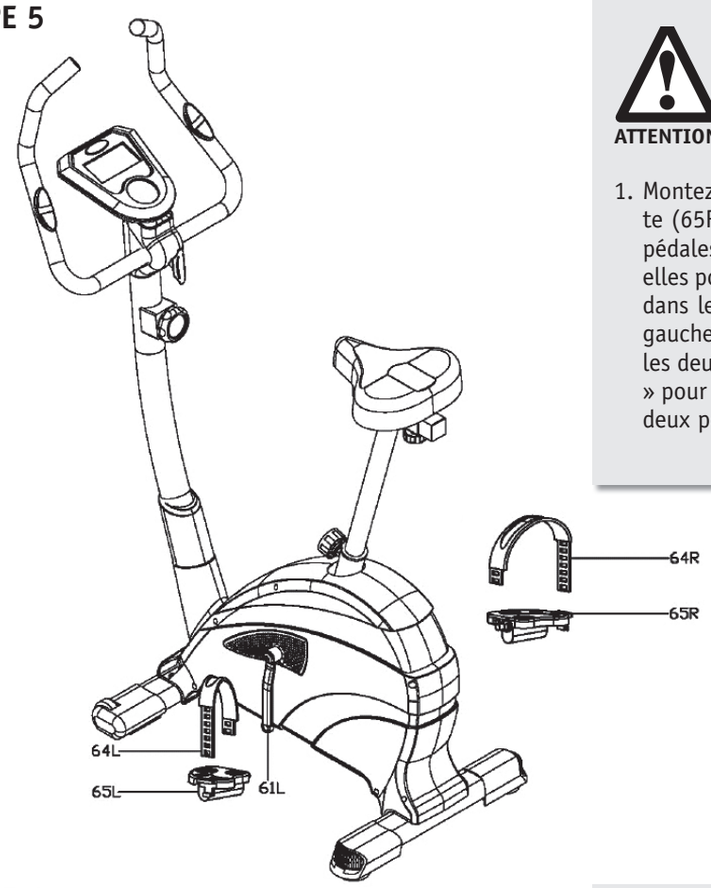
ATTENTION

1. Connectez le câble de la console d'entraînement (4) au câble de console d'entraînement du tube de guidon (13).
2. Enfilez la longueur de câble superflue dans le tube.
3. Fixez maintenant la console d'entraînement au moyen de quatre vis M8 x 20 mm (72).
4. Fixez ensuite la protection arrière de guidon avec deux vis M4 (70) et deux vis M5 (71). Veillez à ce que le câble de capteur de pouls soit posé au-dessus de la protection arrière de guidon.
5. Branchez le connecteur du capteur de pouls dans la prise montée à l'arrière de la console d'entraînement.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-48 02.05.12 08:10

Montage

ÉTAPE 5



ATTENTION

1. Montez maintenant les pédales gauche (65L) et droite (65R). Lors du montage, veillez à ce que les deux pédales soient montées sur le bon côté car sinon, elles pourraient se rompre. La pédale droite est vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le sens inverse. Pour mieux identifier les deux pédales, celles-ci sont marquées avec un « L » pour gauche et un « R » pour droite. Serrez bien les deux pédales !

ÉTAPE 6

ATTENTION

1. Placez votre vélo elliptique à l'emplacement prévu.
2. Alignez ensuite l'appareil avec le dispositif de réglage en hauteur pour qu'il repose au sol de manière solide et stable.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-49 02.05.12 08:10

Guide d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s'entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L'entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l'entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu'à l'essoufflement ni jusqu'à l'épuisement. Lors d'un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70 % et 85 % du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d'entraînement »).
Pendant les premières semaines d'entraînement, le pouls doit se situer à env. 70 % du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu'à 85 % du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d'entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l'allongement de la durée de l'entraînement ou le passage à un niveau d'effort supérieur, en fonction de l'amélioration de la condition physique. Les moyens d'aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d'orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d'entraînement par semaine, en fonction de l'objectif à atteindre. L'entraînement doit être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d'au moins 3 séances d'entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d'un programme d'entraînement. La préparation mentale, ainsi qu'un horaire et un emplacement fixe par séance d'entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s'entraîner uniquement lorsqu'on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit être structurée en trois phases :

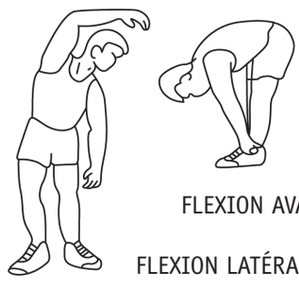
a) Phase d'échauffement

b) Phase d'entraînement

c) Phase de refroidissement

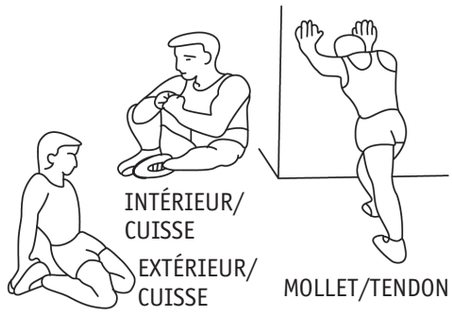
1. Phase d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste.



FLEXION AVANT DU BUSTE

FLEXION LATÉRALE DU BUSTE



INTÉRIEUR/ CUISSE

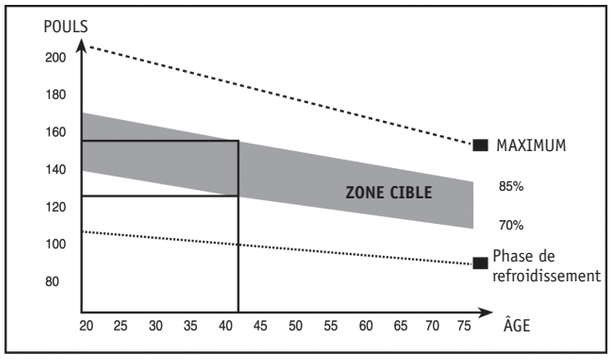
EXTÉRIEUR/ CUISSE

MOLLET/TENDON D'ACHILLE

REX_Trainer_BX200_12.indd F-50 02.05.12 08:10

2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85 % du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! –
  Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80 % du pouls maximum (pouls maximum = 220 - Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-51 02.05.12 08:10

Utilisation

PRÉRÉGLAGES

L'appareil de remise en forme ou son affichage s'active dès que la roue d'inertie est mise en mouvement, p. ex. par l'intermédiaire des poignées de guidon mobile ou par l'actionnement d'une touche quelconque du vélo elliptique. En cas de non-utilisation, l'appareil passe automatiquement en mode de veille au bout de 4 minutes et affiche l'heure, la date et la température.

Une fois les piles mises en place, vous pouvez régler l'heure, l'année et la date en actionnant la touche SET. Vous confirmerez à chaque fois les valeurs affichées avec la touche MODE.

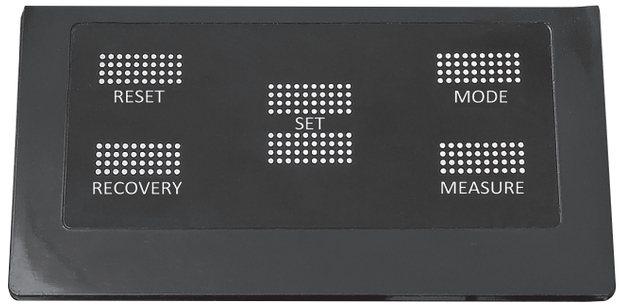
Pour que la fonction d'analyse corporelle puisse indiquer des valeurs correctes, vous devez tout d'abord saisir quelques données personnelles.

Valeurs de réglage :

1.	Symbole (homme/femme)	Sexe
2.	HEIGHT	Taille
3.	WEIGHT	Poids
4.	AGE	Âge

Actionnez la touche MEASURE pour saisir les valeurs correctes avec la touche SET. Confirmez à chaque fois avec la touche MODE.
Vous pouvez remettre à zéro les valeurs de réglage saisies en maintenant la touche RESET actionnée pendant env. 4 secondes.

FONCTIONS DES TOUCHES



SET :
La touche SET vous permet d'augmenter pas à pas les valeur et les paramètres d'entraînement.

MODE :
La touche MODE vous permet de sélectionner et de confirmer les informations affichées ou bien les paramètres de réglage et d'entraînement.

RECOVERY (FITNESS-TEST) :
Cette touche vous permet de démarrer la mesure de la récupération cardiaque. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Forme physique ».

MEASURE
(ANALYSE DU TAUX DE GRAISSES CORPORELLES) :
La touche MEASURE vous permet d'effectuer une analyse du taux de graisses corporelles. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Analyse du taux de graisses corporelles » de ce manuel.

RESET :
Lorsque vous actionnez cette touche, les paramètres saisis seront remis à zéro. Si la touche est actionnée pendant env. 4 secondes, toutes les valeurs de réglages saisies précédemment (sexe, poids, âge, etc.) seront remises à zéro, ainsi que les paramètres d'entraînement.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-52 02.05.12 08:10

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

Les informations seront affichées automatiquement en alternance sur l'écran de grande taille, pendant l'entraînement. Les informations suivantes peuvent être affichées :

1. TIME (Durée)
   La console d'entraînement vous indique la durée actuelle de l'entraînement (99:00 max). En cas de saisie d'une durée définie, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette durée sera entièrement écoulée (0:00). (Durée prédéfinie jusqu'à 99 minutes max) Lorsque la valeur saisie sera atteinte, la console d'entraînement recommencera à compter normalement la durée écoulée.

2. SPEED (Vitesse)
   La console d'entraînement affiche la vitesse actuelle en km/h. (de 0,0 à 99,9 km/h).

3. DISTANCE (Distance)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue (99,50 km max). En cas de saisie d'une distance précise, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette distance aura éte parcourue (0,00). (Distance définie possible jusqu'à 99,50 km max) Lorsque la valeur définie sera atteinte, la console d'entraînement recommencera à compter normalement la distance parcourue.

4. CALORIES (Calories)
   La console d'entraînement affiche la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement (990 cal. max). Après saisie de la quantité de calories à brûler, le système démarre le compte à rebours (countdown) jusqu'à zéro. Un signal sonore retentit lorsque la valeur préréglée est atteinte. Ensuite, la console d'entraînement recommence à compter normalement les calories brûlées.

5. PULSE (Pouls)
   L'affichage PULSE vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les surfaces de contact du guidon. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s'écouler avant que le pouls soit affiché. Il est possible ici de définir la valeur de pouls cible souhaité (60 min – 240 max). Lorsque le pouls cible est atteint, l'appareil émet un signal sonore.

6. RPM (Rotations par minute)

7. Symbole P (mode Pause)

8. SCAN
   Si cette fonction est active, toutes les informations importantes disponibles seront affichées automatiquement de manière alternée pendant l'entraînement. La fonction SCAN est activée par l'intermédiaire de la touche MODE.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Indépendamment du programme d'entraînement sélectionné, vous pouvez régler le niveau d'effort de manière individuelle au moyen du bouton rotatif monté sur le tube de cadre. Vous disposez de 8 niveaux d'effort au choix.

A ENTRAÎNEMENT avec paramètres

Vous pouvez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, avant de démarrer ou pendant l'entraînement. Les paramètres d'entraînement sont des objectifs à atteindre que vous pouvez définir en fonction de votre niveau de forme physique, de votre motivation ou du temps disponible.

Vous disposez des paramètres d'entraînement suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Palier	Remarque
Time/ Durée	0:00~99:00	± 1:00	
Distance / Distance	0.00~99.50	± 0,50	
Calories/ Calories	0~990	± 10	
PULSE (Pouls cible)	72~240	± 1	L'appareil émet un signal sonore lorsque le pouls cible est atteint.

Actionnez la touche MODE pour sélectionner le paramètre d'entraînement voulu et saisissez ensuite la valeur souhaité avec l'aide de la touche SET. Confirmez à chaque fois avec la touche MODE.
Si vous ne souhaitez pas définir un paramètre, vous pouvez le sauter et passer au paramètre suivant en actionnant la touche MODE. Vous pouvez commencer l'entraînement après avoir saisi tous les paramètres voulus.

REMARQUE

Un signal sonore bref retentit lorsque le premier paramètre d'entraînement est atteint. Si vous avez réglé plusieurs paramètres, un signal sonore retentira dès que le paramètre suivant sera atteint. Si l'entraînement est poursuivi après avoir atteint le paramètre d'entraînement défini, les valeurs d'affichage (p. ex. distance ou calories) seront alors comptées normalement.

B ENTRAÎNEMENT sans paramètres

L'entraînement sans paramètres peut être démarré immédiatement. Les valeurs affichées sont comptées normalement. Il est possible à tout moment de modifier un ou plusieurs paramètres d'entraînement. Pour cela, procédez comme indiqué au chapitre « ENTRAÎNEMENT avec paramètres ».

REX_Trainer_BX200_12.indd F-53 02.05.12 08:10

C Analyse du taux de graisses corp orelles (MEASURE)

Veuillez noter que l'analyse du taux de graisses corporelles n'est pas indiquée pour tout le monde. Elle ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes souffrants de maladies cardiaques, aux femmes enceintes ni aux personnes sous traitement médical pour affections cardiovasculaires.

La console d'entraînement peut afficher des valeurs erronées pour les personnes appartenant aux groupes suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients dialysés
- Personnes souffrant d'œdèmes
- Adeptes de la musculation (bodybuilder), athlètes professionnels, personnes pratiquant intensivement un sport
- Personnes présentant une fréquence cardiaque de repos de 60 ou inférieure

Avant l'analyse du taux de graisses corporelles, consultez votre médecin car il sera en mesure, grâce à une consultation individuelle, de vous recommander ou de vous déconseiller une telle analyse.

Pour que l'analyse du taux de graisses corporelles puisse indiquer des valeurs correctes, vous devez tout d'abord saisir quelques données personnelles.

Actionnez la touche MEASURE pour saisir les valeurs correctes avec la touche SET. Confirmez à chaque fois avec la touche MODE.

Actionnez la touche MEASURE pour démarrer l'analyse du taux de graisses corporelles. L'analyse démarre automatiquement après la saisie de vos données personnelles (cf. le chapitre « Préréglages »).

Pour la mesure, entourez les capteurs entièrement avec les mains et maintenez cette position pendant env. 15 secondes.

Pour que le résultat soit le plus correct possible, observez les conseils suivants :

- Restez immobile pendant la mesure !
- Veillez à maintenir un contact suffisant entre les doigts et les électrodes.
- Les bras doivent être tendus (coudes non pliés).
- Maintenez les bras ni trop haut ni trop bas devant le corps.

REMARQUE

Si vous souhaitez que votre pouls soit affiché pendant l'entraînement, vous n'avez pas besoin de tenir compte des points et remarques listés ci-dessous. Il vous suffit simplement de poser les paumes de vos mains sur les capteurs.

Le résultat de la mesure sera affiché au bout d'env. 15 secondes. Vous pouvez consultez des informations relatives à votre taux de graisses corporelles et la valeur BMI. Les tableaux suivants vous fournissent des indications vous permettant d'évaluer correctement les valeurs. Songez toutefois que les valeurs mesurées ne sont données qu'à titre indicatif pour vous aider à sélectionner le type d'entraînement le plus utile possible et à déterminer votre forme physique actuelle. Les valeurs de mesure doivent être utilisées uniquement aux fins d'entraînement et ne présentent aucune valeur médicale.

BMI (Body Mass Index)
Le BMI rapporte le poids du corps à la surface du corps, calculée sur la base du carré de la taille de la personne. Le BMI n'est qu'une valeur indicative grossière, car il ne tient compte ni de la stature, ni du sexe, ni de la constitution individuelle de l'individu en matière de répartition des masses musculaires et graisseuses.

La valeur de BMI « souhaitable » dépend de l'âge :

Âge	Valeur BMI
<24 ans :	19–24
25-34 ans :	20–25
35-44 ans :	21–26
45-54 ans :	22–27
55-64 ans :	23–28
>64 ans :	24–29

Si vous dépasser ces valeurs ou que vous restez en-dessous, cela indique une surcharge ou un déficit pondéral.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-54 02.05.12 08:10

Taux de graisses corporelles

Cette valeur indique la proportion de tissus graisseux dans votre poids total (taux de graisses corporelles en %).

Âge	Femmes		
(années)	bon	moyen	mauvais
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Âge	Hommes		
(années)	bon	moyen	mauvais
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

D Test de forme physique (RECOVERY)

La mesure de votre récupération cardiaque est un indicateur de votre forme physique et sportive. Plus votre fréquence cardiaque retrouve rapidement son niveau normal après l'entraînement (taux de récupération cardiaque), plus vous êtes « en forme ».

Directement à l'issue de votre entraînement, actionnez la touche RECOVERY pour démarrer le test de forme physique.

Posez ensuite les deux mains sur les capteurs de pouls. Au bout de 60 secondes environ, la console d'entraînement affiche le taux de récupération cardiaque mesuré (1,0 = très bon et 6,0 = insuffisant).

Il est recommandé d'améliorer son taux de récupération cardiaque à 1,0 grâce à un entraînement continu.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-55 02.05.12 08:10

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

Caractéristiques techniques

Dimensions :	95 cm (L) x 62 cm (B) x 147 cm (H) env.	Charge max.:	120 kg
Poids :	28 kg env.	Volants:	8 kg
Classe :	HC	la résistance étape:	8-étape réglable manuellement
Batteries:	Typ AA 1,5V (2 pièce)		

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme (sans piles)

En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques. Les piles doivent être d'abord retirées de l'appareil de remise en forme et éliminées de manière séparée (cf. chapitre « Éliminer les piles »).

Éliminer les piles

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Le consommateur est tenu par la loi de retourner les piles et accumulateurs usagés. L'élimination doit se faire à un point de collecte public.

Recyclage de l'emballage

Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

REX_Trainer_BX200_12.indd F-56 02.05.12 08:10

Déclaration de conformité CE

prophete
keep moving

Index-01

Société : **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse : **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marque : **Rex**

Désignation : **Las Vegas**

Modèle : **CX-200 vélo elliptique**
CX-200E Vélo elliptique
BX-200 Vélo
BX-200E Ergomètre

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG Directive européenne CEM

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG Directive européenne sur les basses tensions

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

Andre Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 29.03.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

FRANÇAISE

REX_Trainer_BX200_12.indd F-57 02.05.12 08:10

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie - à notre choix - par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : 0 52 42 41 08 98 24
Télécopie : 0 52 42/41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : +49 52 42 41 08 98 24
Télécopie : +49 52 42 41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX200_12.indd F-58 02.05.12 08:10

REX_Trainer_BX200_12.indd F-59 02.05.12 08:10

REX SPORT

REX BX-200

CYCLETTE

ISTRUZIONI PER L'USO

Indice

Premessa **I-63**
Identificazione di indicazioni importanti **I-63**
Indicazioni di sicurezza importanti **I-64**
Disegno esploso **I-65**
Lista dei componenti **I-66**
Montaggio **I-67**

Istruzioni per l'allenamento **I-70**
Organizzazione dell'allenamento/avvertenze I-70
A Intensità I-70
B Frequenza I-70
C Motivazione I-70
D Organizzazione delle unità di allenamento I-70
1.Fase di riscaldamento I-70
2.Fase di allenamento I-71
3.Fase di raffreddamento I-71
E Struttura muscolare I-71
F Perdita di peso I-71

Uso **I-72**
Funzioni dei tasti I-72
Informazioni visualizzate I-73
Programmi di allenamento I-73
A ALLENAMENTO con parametri I-73
B ALLENAMENTO senza parametri I-73
C Analisi del grasso corporeo (MEASURE) I-74
BMI (Body Mass Index) I-74
Percentuale di grasso corporeo I-75
D Fitness Test (RECOVERY) I-75

Cura/manutenzione **I-76**
Dati tecnici **I-76**
Smaltimento **I-76**
Garanzia **I-78**

REX_Trainer_BX200_12.indd I-62 02.05.12 08:11

Premessa

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:

PERICOLO

Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell'utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.

AVVERTENZA

Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.

Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

REX_Trainer_BX200_12.indd I-63 02.05.12 08:11

Indicazioni di sicurezza importanti

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/5 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 120 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

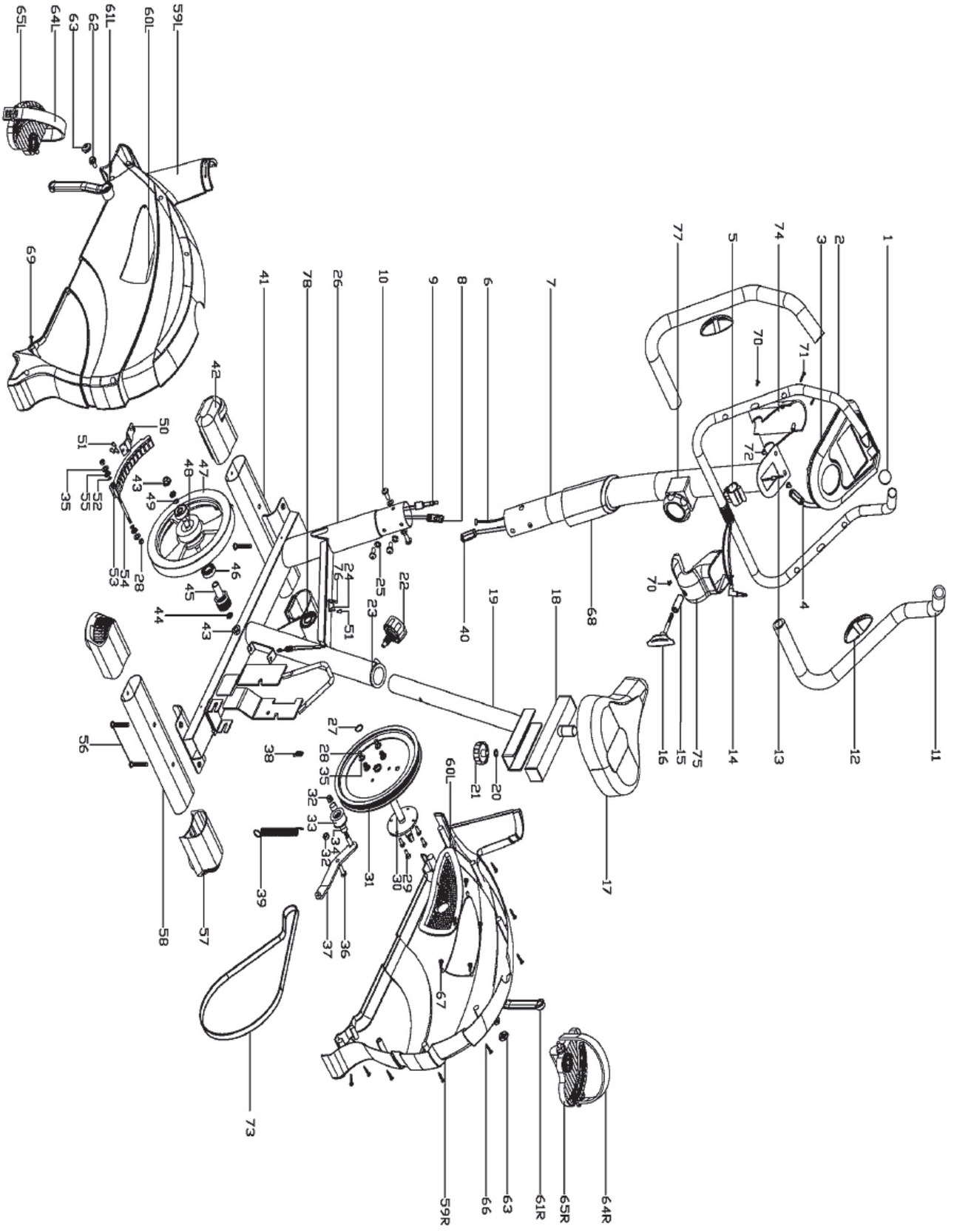
Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-64 02.05.12 08:11

Disegno esploso



REX_Trainer_BX200_12.indd I-65 02.05.12 08:11

Lista dei componenti

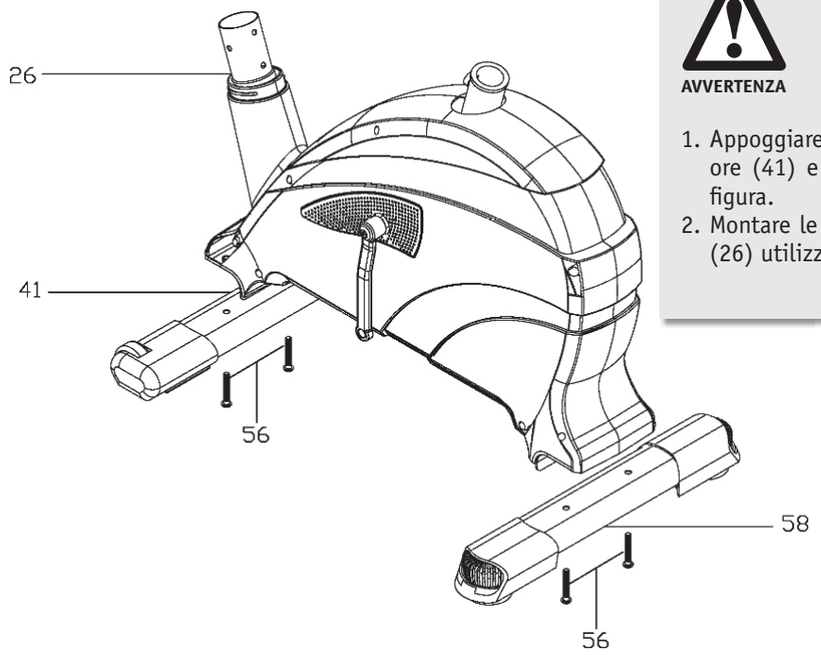
N.	Nome	Dimensione	Quantità
1	Cappuccio	ø25	2
2	Manubrio		1
3	Consolle computer		1
4	Cavo computer superiore		1
5	Supporto		1
6	Cavo trazione superiore		1
7	Tubo di supporto manubrio		1
8	Cavo trazione inferiore		1
9	Cavo computer inferiore		1
10	Viti	M8x16L	4
11	Impugnature		2
12	Set hand pulse (S+D)		2
13	Cavo computer superiore		1
14	Set hand pulse		1
15	Guida	ø12x1.5Tx29L	1
16	Vite ad alette		1
17	Sella		1
18	Guida sella		1
19	Tubo di supporto sella		1
20	Rondella	M10	1
21	50 Vite di arresto 1	M10	1
22	50 Vite di arresto 1	M10	1
23	Guida in plastica		1
24	Supporto sensore		1
25	Rondella	ø20xø8.2x1.2T	4
26	Telaio		1
27	Anello a C	ø17	2
28	Dado	M6	6
29	Viti	M6x15L	4
30	Asse pedivella	190L	1
31	Ruota motrice	ø240	1
32	Dado	M8	2
33	Cuscinetto	6000zz	1
34	Guida	ø14x1.5Tx10L	2
35	Dado	M6	2
36	Viti	M8x40L	1
37	Supporto		1
38	Molla		1
39	A mmortizzatore	ø16xø2.0x70L	1
40	Cavo computer superiore		1
41	Base d'appoggio anteriore		1
42	Cappuccio base d'appoggio anteriore		2

N.	Nome	Dimensione	Quantità
43	Dado	M10 3/8"	2
44	Dado	M10 3/8"x5.0L	2
45	Kit bronzine		1
46	Cuscinetto	6300Z	2
47	Volano	ø240	1
48	Asse volano	ø12x120L	1
49	Anello a C	ø12	1
50	Magneti		1
51	Viti	M5x15L	4
52	Anello a C	ø6	2
53	Set magneti		1
54	Viti	ø6x75L	1
55	Dado	M6	2
56	Viti	M8x50L	4
57	Cappuccio base d'appoggio posteriore		2
58	Base d'appoggio posteriore		1
59	Protezione catena (S+D)		1
60	Copertura (S+D)		1
61	Pedivella (S+D)	165L	1
62	Viti	M8x20L	2
63	Cappuccio		2
64	Cinghia pedali (S+D)		1
65	Pedali (S+D)		1
66	Viti	M5x25L	7
67	Viti	M4x12L	10
68	Copertura tubo supporto manubrio		1
69	Viti	M5x20L	4
70	Viti	M5x16L	2
71	Viti	M4x20L	2
72	Viti	M5x10L	2
73	Cinghia	370J	1
74	Copertura protezione anteriore		1
75	Copertura protezione posteriore		1
76	Sensore		1
77	50 Vite di arresto 1		1
78	Cuscinetto	6230Z	2

REX_Trainer_BX200_12.indd I-66 02.05.12 08:11

Montaggio

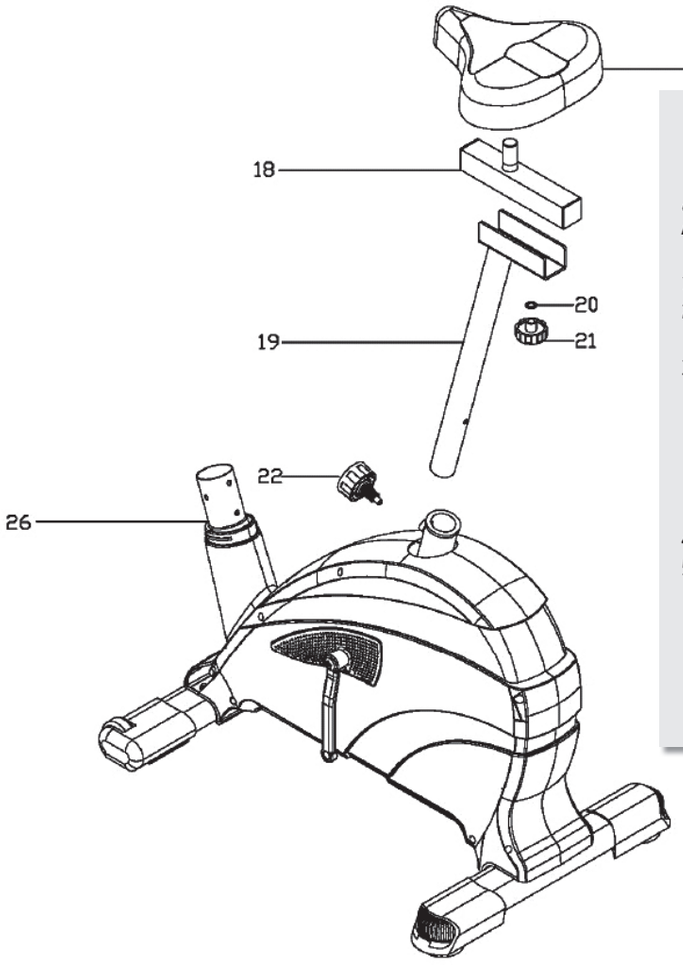
FASE 1



AVVERTENZA

1. Appoggiare sul pavimento la base d'appoggio anteriore (41) e quella posteriore (58) come indicato in figura.
2. Montare le due basi d'appoggio sul telaio principale (26) utilizzando rispettivamente due viti M8 (56).

FASE 2



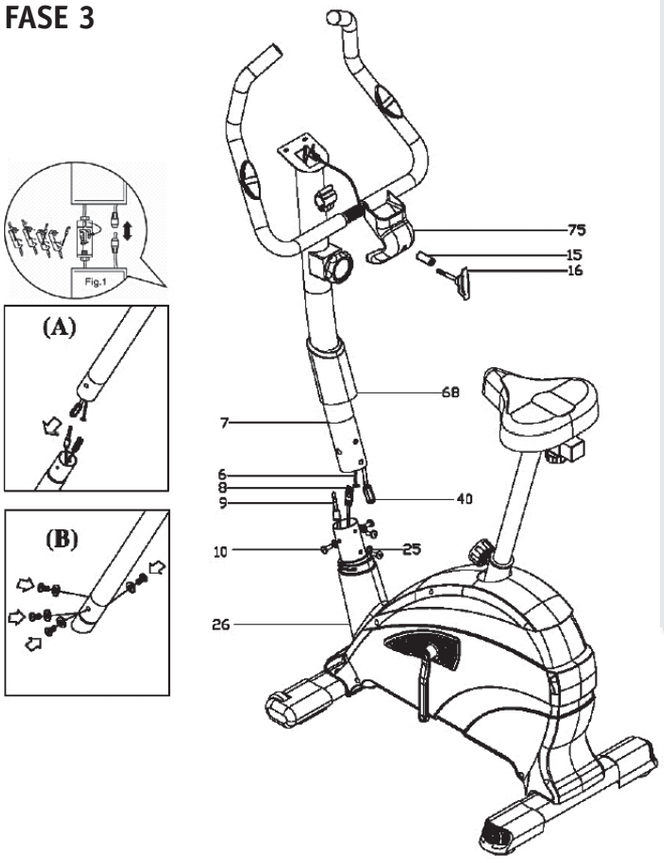
AVVERTENZA

1. Inserire il tubo di supporto della sella (19) nel telaio.
2. Allineare un foro del tubo di supporto della sella ad un foro del telaio.
3. Avvitare la vite di bloccaggio (22) nel foro del tubo di supporto della sella e del telaio. Accertarsi che la vite di bloccaggio scatti saldamente in posizione e sia correttamente serrata. La vite di bloccaggio non deve trovarsi al di sotto del tubo di supporto della sella.
4. Fissare quindi la sella (17) con l'apposita guida (18).
5. Fissare ora la guida (18) al tubo di supporto della sella (19) mediante la vite di bloccaggio M10 (21) e una rondella. La distanza tra la sella e il manubrio può essere regolata in continuo in base alla taglia dell'utilizzatore.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-67 02.05.12 08:11

Montage

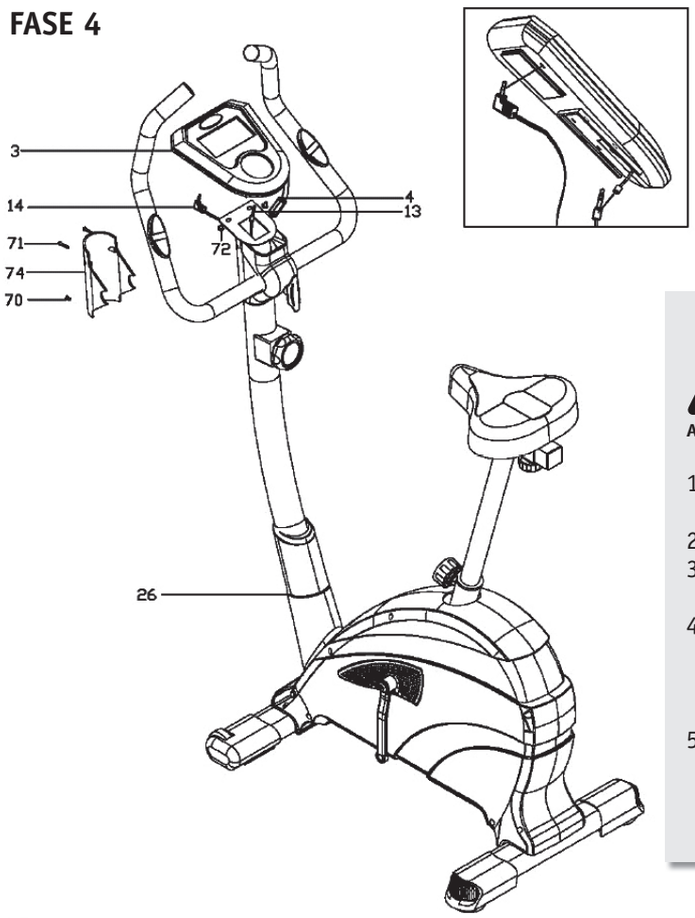
FASE 3



AVVERTENZA

1. Collegare il cavo superiore del computer a quello inferiore (40 + 9) e i due cavi di trazione (6+8).
2. Quindi spingere sul telaio principale il tubo di supporto del manubrio (7) completo della copertura (68). Fare attenzione a non schiacciare il cavo del computer.
3. Fissare ora il tubo di supporto del manubrio (7) con quattro viti M8 (10) e quattro rondelle M8.
4. Quindi bloccare il manubrio nell'apposito morsetto di chiusura
5. Collocare il cappuccio anteriore del manubrio (75) insieme al distanziale (15) sul morsetto di chiusura del manubrio e fissare il cappuccio (75) con la vite ad alette grande (16).

FASE 4



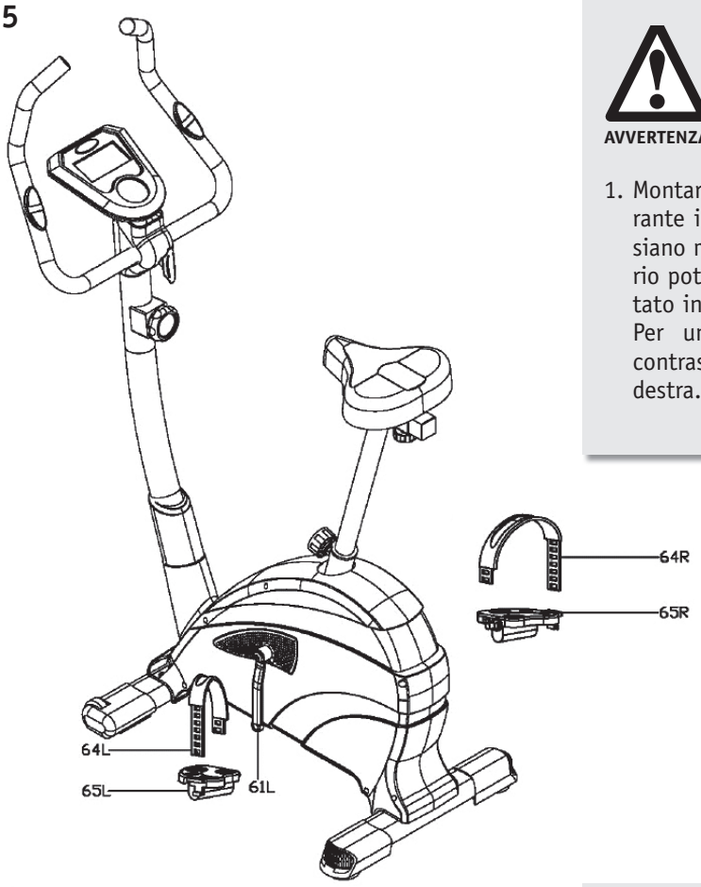
AVVERTENZA

1. Collegare il cavo computer della consolle (4) al cavo computer del tubo del manubrio (13).
2. Sistemare il cavo in eccesso nel tubo del manubrio.
3. Fissare ora la consolle del computer utilizzando quattro viti M8 x 20 mm (72).
4. Fissare quindi il cappuccio posteriore del manubrio con due viti M4 (70) e due viti M5 (71). Accertarsi che il cavo del sensore delle pulsazioni si trovi sopra il cappuccio posteriore del manubrio.
5. Inserire lo spinotto del sensore delle pulsazioni nella presa che si trova sul retro della consolle del computer.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-68 02.05.12 08:11

Montage

FASE 5



AVVERTENZA

1. Montare il pedale sinistro (65L) e destro (65R). Durante il montaggio, accertarsi che entrambi i pedali siano montati sul lato giusto, poiché in caso contrario potrebbero rompersi. Il pedale destro viene avvitato in senso orario e il sinistro in senso antiorario. Per una migliore identificazione, i pedali sono contrassegnati con una "L" per sinistra e "R" per destra. Stringere bene entrambi i pedali!

FASE 6

AVVERTENZA

1. Sistemare il cross trainer nella posizione prevista.
2. Con l'ausilio della regolazione dell'altezza, allineare l'apparecchio in modo tale che risulti fermo e stabile.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-69 02.05.12 08:11

Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo „Fase di allenamento").
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3-5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

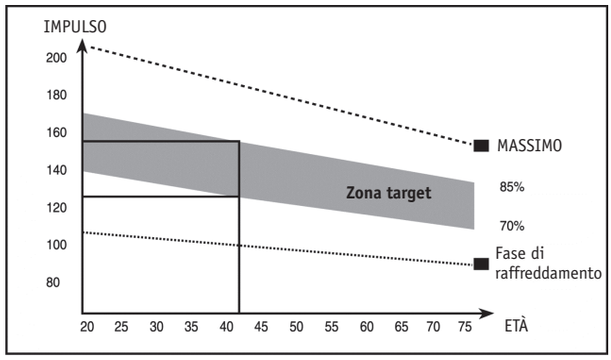
1. Fase di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-70 02.05.12 08:11

2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70-85% circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15-20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! –
  Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di „carburante" per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico („senza respiro") predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50% e l'80% delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220-l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-71 02.05.12 08:11

Uso

IMPOSTAZIONI INIZIALI

L'apparecchio per il fitness/il display si attiva non appena si muove la massa oscillante, ad esempio tramite le impugnature, o si preme un tasto qualsiasi dell'home trainer. L'apparecchio, quando non viene utilizzato, passa automaticamente in modalità „sleep" dopo 4 minuti e visualizza l'ora, la data e la temperatura.

Una volta inserite le batterie, mediante il tasto SET è possibile impostare l'ora, l'anno e la data. I valori devono essere confermati ogni volta con il tasto MODE.

Affinché l'analisi corporea possa fornire un risultato corretto, prima è necessario inserire alcuni dati personali.

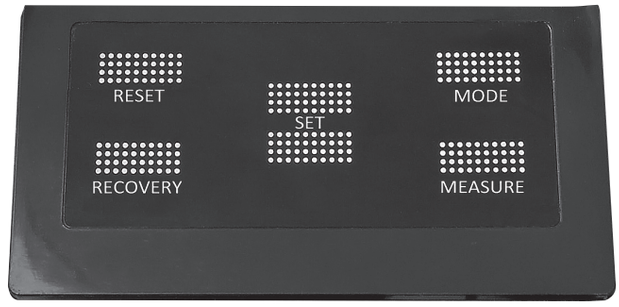
Valori impostati:

1.	Simbolo (uomo/donna)	Sesso
2.	HEIGHT	Altezza
3.	WEIGHT	Peso
4.	AGE	Età

Premere il tasto MEASURE per inserire i valori corretti mediante il tasto SET. Confermare ogni volta con il tasto MODE.

È possibile resettare i valori già impostati tenendo premuto il tasto RESET per 4 secondi circa.

FUNZIONI DEI TASTI



SET:
Con il tasto SET è possibile aumentare gradualmente i valori e i parametri di allenamento.

MODE:
Con il tasto MODE è possibile selezionare e confermare le informazioni visualizzate, i parametri impostati e quelli di allenamento.

RECOVERY (FITNESS TEST):
Con questo tasto si avvia la misurazione dei tassi di recupero cardiaco. Altre informazioni sono riportate nel capitolo „Fitness test"".

MEASURE (ANALISI DEL GRASSO CORPOREO):
Con il tasto MEASURE è possibile effettuare un'analisi del grasso corporeo. Altre informazioni sono riportate nel capitolo „Analisi del grasso corporeo" di queste istruzioni.

RESET:
Premendo questo tasto si ottiene un reset dei parametri impostati. Se si preme il tasto per circa 4 secondi, vengono resettate tutte le impostazioni precedentemente inserite (sesso, peso, età, ecc.) e i parametri di allenamento.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-72 02.05.12 08:11

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

Le informazioni visualizzate nell'ampio display cambiano automaticamente durante l'allenamento. Le seguenti informazioni possono essere richiamate per la visualizzazione:

1. TIME (tempo)
   Il computer indica il tempo corrente dell'allenamento (max. 99:00). Se viene impostato un tempo, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Tempo massimo impostabile: 99 minuti). Una volta raggiunto il valore inserito, il computer inizia un conteggio incrementale del tempo.

2. SPEED (velocità)
   Il computer indica la velocità corrente in km/h. (0,0–99.9 km/h).

3. DISTANCE (distanza)
   Il computer indica la distanza percorsa (max. 99,50 km). Se viene impostata una distanza, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Distanza massima impostabile: 99,5 km). Una volta raggiunto il valore inserito, il computer inizia un conteggio incrementale della distanza percorsa.

4. CALORIES (calorie)
   Il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento (max. 990 cal.). Se viene inserito il numero di calorie da bruciare, il display esegue un conto alla rovescia fino a zero. Una volta raggiunto il valore impostato, si percepisce un segnale acustico. Il computer, a questo punto, inizia un conteggio incrementale delle calorie consumate.

5. PULSE (pulsazioni)
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori presenti sul manubrio vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca. Qui è possibile impostare il target di pulsazioni desiderato (min. 60-max. 240). Al raggiungimento del target, l'apparecchio emette un segnale acustico.

6. RPM (giri al minuto)

7. P-Symbol (modalità pausa)

8. SCAN
   Se questa funzione è attiva, durante l'allenamento vengono visualizzate in alternanza tutte le informazioni rilevanti. La funzione Scan si attiva con il tasto MODE.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Indipendentemente dal programma di allenamento prescelto, è possibile regolare individualmente il livello di carico tramite la manopola presente sul tubo del telaio. Si può scegliere tra 8 diversi livelli di carico.

A ALLENAMENTO con parametri

Prima o durante l'allenamento è possibile impostare uno o più parametri. I parametri di allenamento sono impostazioni target che è possibile impostare in base al proprio stato di forma, alla propria motivazione o al tempo disponibile.

Si può scegliere tra i seguenti parametri di allenamento:

Parametri	Intervallo di impostazione	Incremento/decremento	Nota
Time/ Tempo	0:00~99:00	± 1:00	
Distance / Distanza	0.00~99.50	± 0,50	
Calories/ Calorie	0~990	± 10	
PULSE (Pulsazioni target)	72~240	± 1	Al raggiungimento del target, l'apparecchio emette segnali acustici.

Premere il tasto MODE per selezionare il parametro di allenamento desiderato e poi inserire il valore desiderato mediante il tasto SET. Confermare ogni volta con il tasto MODE. Se non si vuole impostare un parametro, è possibile passare al successivo con il tasto MODE. Una volta inseriti tutti i parametri desiderati è possibile iniziare l'allenamento.

NOTA

Dopo il raggiungimento del primo parametro di allenamento si sente un breve segnale acustico. Se sono stati impostati più parametri, dopo il raggiungimento del successivo parametro si sente nuovamente un segnale acustico. Se l'allenamento prosegue anche dopo il raggiungimento dei parametri impostati, i valori visualizzati (ad es. distanza o calorie) vengono conteggiati secondo il metodo incrementale.

B ALLENAMENTO senza parametri

Nel caso dell'allenamento senza parametri impostati è possibile cominciare subito. I valori visualizzati vengono conteggiati secondo il criterio incrementale. È sempre possibile impostare in un secondo tempo uno o più parametri di allenamento. In questo caso, procedere come descritto nel capitolo „ALLENAMENTO con parametri".

REX_Trainer_BX200_12.indd I-73 02.05.12 08:11

C Analisi del grasso corporeo (MEASURE)

Attenzione: l'analisi del grasso corporeo non è adatta a tutti. Non è indicata per i bambini di età inferiore a 7 anni, per le persone affette da patologie cardiache, per le donne incinte o per le persone sottoposte a trattamento di medicina cardiovascolare.

Per le seguenti categorie di persone, è possibile che il computer visualizzi valori errati.

- Adulti di età superiore a 70 anni
- Pazienti in dialisi
- Persone affette da edemi
- Body builder, atleti professionisti, persone che praticano sport a un livello intenso
- Persone con frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60

Prima della misurazione del grasso corporeo è opportuno consultare il proprio medico, che potrà raccomandare o sconsigliare l'analisi.

Affinché l'analisi del grasso corporeo possa fornire un risultato corretto, prima è necessario inserire alcuni dati personali.

Premere il tasto MEASURE per inserire i valori corretti mediante il tasto SET. Confermare ogni volta con il tasto MODE.

Premere il tasto MEASURE per avviare l'analisi del grasso corporeo. Una volta inseriti i valori individuali (v. capitolo „Impostazioni preliminari"), l'analisi avviene automaticamente.

Per la misurazione, appoggiare completamente le mani sui sensori e mantenere questa posizione per circa 15 secondi.

Per ottenere un risultato il più possibile corretto, seguire queste avvertenze:

- Non muoversi durante la misurazione!
- Assicurarsi che vi sia un contatto sufficiente tra le dita e gli elettrodi.
- Le braccia dovrebbero essere tese (gomiti diritti).
- Non tenere le braccia troppo alte o troppo basse rispetto al corpo.

NOTA

Per visualizzare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, non è necessario seguire i punti e le avvertenze elencati. È sufficiente appoggiare le superfici delle mani sui sensori.

Il risultato della misurazione appare dopo 15 secondi circa. È possibile leggere informazioni sulla percentuale di grasso corporeo e il BMI (body mass index, indice di massa corporea). Le tabelle seguenti segnalano come devono essere classificati i valori. Vi invitiamo a riflettere sul fatto che i valori misurati servono solo come riferimenti per assistervi nella scelta di una modalità di allenamento il più possibile opportuna e stabilire quali sono le vostre condizioni fisiche attuali. I valori misurati devono essere utilizzati esclusivamente per l'allenamento e non hanno alcuna finalità medica.

BMI (Body Mass Index)
Il BMI indica il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza. Il BMI è un valore puramente indicativo, poiché non tiene conto della corporatura, del sesso e della composizione individuale della massa corporea del soggetto, costituita da tessuto grasso e tessuto muscolare.

Il BMI „auspicabile" dipende dall'età:

Età	BMI
<24 anni:	19–24
25-34 anni:	20–25
35-44 anni:	21–26
45-54 anni:	22–27
55-64 anni:	23–28
>64 anni:	24–29

Se il vostro valore è superiore o inferiore, significa che siete in sovrappeso oppure sottopeso.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-74 02.05.12 08:11

Percentuale di grasso corporeo

Questo valore indica la percentuale di massa grassa rispetto al peso corporeo totale (quota di grasso corporeo in %).

Età	**Donne**		
(Anni)	buono	medio	pessimo
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Età	**Uomini**		
(Anni)	buono	medio	pessimo
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

D Fitness Test (RECOVERY)

La misurazione del tasso di recupero cardiaco serve come indicatore della forma fisica e atletica. Tanto più rapidamente la frequenza torna alla normalità dopo l'allenamento (recupero), quanto più siete "in forma".

Al termine dell'allenamento, premere subito il tasto RECOVERY per avviare il Fitness Test. Quindi appoggiare le mani sui sensori delle pulsazioni. Dopo circa 60 secondi, il computer mostrerà il tasso di recupero cardiaco misurato (da 1.0 = ottimo a 6.0 = insufficiente).

È consigliabile migliorare il tasso di ripresa cardiaca fino a 1.0 con un costante allenamento.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-75 02.05.12 08:11

Cura/manutenzione

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2-4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Dati tecnici

Dimensioni:	circa 95 cm (L)x62 cm (B)x147 cm (H)	Carico max.:	120 kg
Peso:	circa 28 kg	Massa oscillante:	8 kg
Classificazione:	HC	Resistenza dei pedali:	8 stadi, regolabile manualmente
Batteria:	Typ AA 1,5V (2 pezzo)		

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness (esclusa la batteria)

L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici. La batteria deve prima essere rimossa dall'apparecchio e smaltita separatamente (v. capitolo "Smaltimento della batteria").

Smaltimento della batteria

Le batterie non sono rifiuti domestici. In qualità di consumatori, siete obbligati per legge a restituire le batterie e gli accumulatori esausti. Il materiale deve essere smaltito in un centro di raccolta pubblico.

Riciclo dell'imballaggio

Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

REX_Trainer_BX200_12.indd I-76 02.05.12 08:11

Dichiarazione di conformità CE

prophete keep moving

Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **Las Vegas**

Modello: **CX-200 Crosstrainer**
CX-200E Crosstrainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE Direttiva CEM

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE Direttiva bassa tensione

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 29.03.2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

ITALIANO

REX_Trainer_BX200_12.indd I-77 02.05.12 08:11

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia
   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.
   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.
   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.
   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.
     – Mancato utilizzo di ricambi originali.
     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.
   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti - lampadine - adesivi - cinghie - batterie, ecc.
   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX200_12.indd I-78 02.05.12 08:11

REX_Trainer_BX200_12.indd I-79 02.05.12 08:11

REX_Trainer_BX200_12.indd I-80 02.05.12 08:11

REX SPORT

REX BX-200
HOMETRAINER

BEDIENINGSHANDLEIDING

REX_Trainer_BX200_12.indd I-81 02.05.12 08:11

Inhoudsopgave

Voorwoord NL-83
Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen NL-83
Belangrijke veiligheidsinstructies NL-84
Explosietekening NL-85
Onderdelenlijst NL-86
Montage NL-87

Trainingshandleiding NL-90
Trainingsinrichting/-aanwijzingen NL-90
A Intensiteit NL-90
B Frequentie NL-90
C Motivatie NL-90
D Organisatie van de trainingseenheden NL-90
1.Opwarmfase NL-90
2.Trainingsfase NL-91
3.Afkoelfase NL-91
E Spieropbouw NL-91
F Gewichtsafname NL-91

Bediening NL-92
Functie van de knoppen NL-92
Weergegeven informatie NL-93
Trainingsprogramma NL-93
A TRAINING met trainingsparameters NL-93
B TRAINING zonder trainingsparameters NL-93
C Lichaamsvetanalyse (MEASURE) NL-94
BMI (Body Mass Index) NL-94
Aandeel lichaamsvet NL-95
D Fitnesstest (RECOVERY) NL-95

Verzorging/onderhoud NL-96
Technische gegevens NL-96
Afvalverwijdering NL-96
Garantie NL-98

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-82 02.05.12 08:11

Voorwoord

Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.

ATTENTIE

Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.

Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-83 02.05.12 08:11

Belangrijke veiligheidsinstructies

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/5 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 120 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

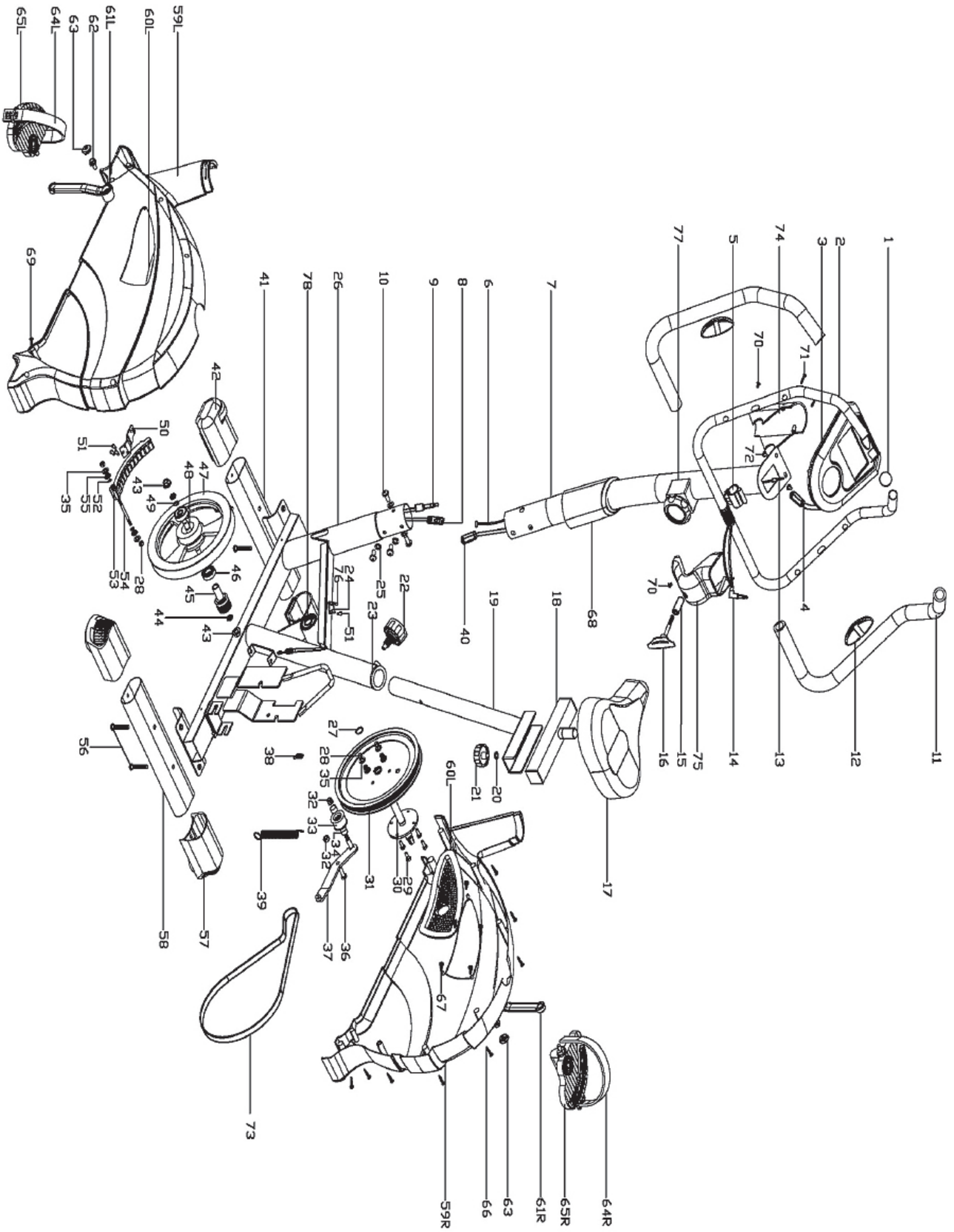
Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-84 02.05.12 08:11

Explosietekening



NEDERLANDS

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-85 02.05.12 08:11

Onderdelenlijst

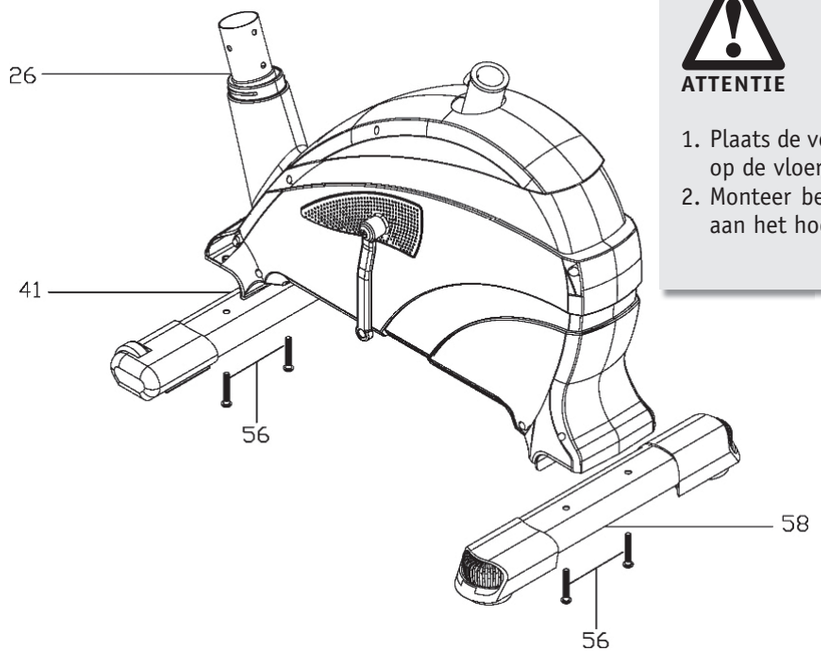
Nr.	Naam	Grootte	Aantal
1	kap	ø25	2
2	stuur		1
3	computerconsole		1
4	computerkabel boven		1
5	houder		1
6	trekkabel boven		1
7	stuursteunbuis		1
8	trekkabel onder		1
9	computerkabel onder		1
10	bout	M8x16L	4
11	handgreep		2
12	handpolsslagset (L&R)		2
13	computerkabel boven		1
14	handpolsslagset		1
15	geleiding	ø12x1.5Tx29L	1
16	vleugelbout		1
17	zadel		1
18	zadelschuifgeleiding		1
19	zadelsteunbuis		1
20	onderlegring	M10	1
21	stelbout	M10	1
22	stelbout	M10	1
23	kunststof geleiding		1
24	sensorhouder		1
25	schijf	ø20xø8.2x1.2T	4
26	frame		1
27	C-ring	ø17	2
28	moer	M6	6
29	schroef	M6x15L	4
30	pedaalarmas	190L	1
31	aandrijfwiel	ø240	1
32	moer	M8	2
33	lager	6000zz	1
34	geleiding	ø14x1.5Tx10L	2
35	moer	M6	2
36	schroef	M8x40L	1
37	houder		1
38	veer		1
39	vering	ø16xø2.0x70L	1

Nr.	Naam	Grootte	Aantal
40	computerkabel boven		1
41	voorste voet		1
42	voetkap voor		2
43	moer	M10 3/8"	2
44	moer	M10 3/8"x5.0L	2
45	lagerschalenset		1
46	lager	6300Z	2
47	vliegwiel	ø240	1
48	vliegwielas	ø12x120L	1
49	C-ring	ø12	1
50	magneet		1
51	schroef	M5x15L	4
52	C-ring	ø6	2
53	magneetset		1
54	schroef	ø6x75L	1
55	moer	M6	2
56	schroe	M8x50L	4
57	voetkap achter		2
58	achterste voet		1
59	kettingbeschermer (L & R)		1
60	afdekking (L & R)		1
61	pedaalarm (L & R)	165L	1
62	schroef	M8x20L	2
63	kap		2
64	pedaalgordel (L & R)		1
65	pedalen (L & R)		1
66	schroef	M5x25L	7
67	schroef	M4x12L	10
68	afdekking stuursteunbuis		1
69	schroef	M5x20L	4
70	schroef	M5x16L	2
71	schroef	M4x20L	2
72	schroef	M5x10L	2
73	V-riem	370J	1
74	beschermafdekking voor		1
75	beschermafdekking achter		1
76	sensor		1
77	stelbout		1
78	lager	6230Z	2

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-86 02.05.12 08:11

Montage

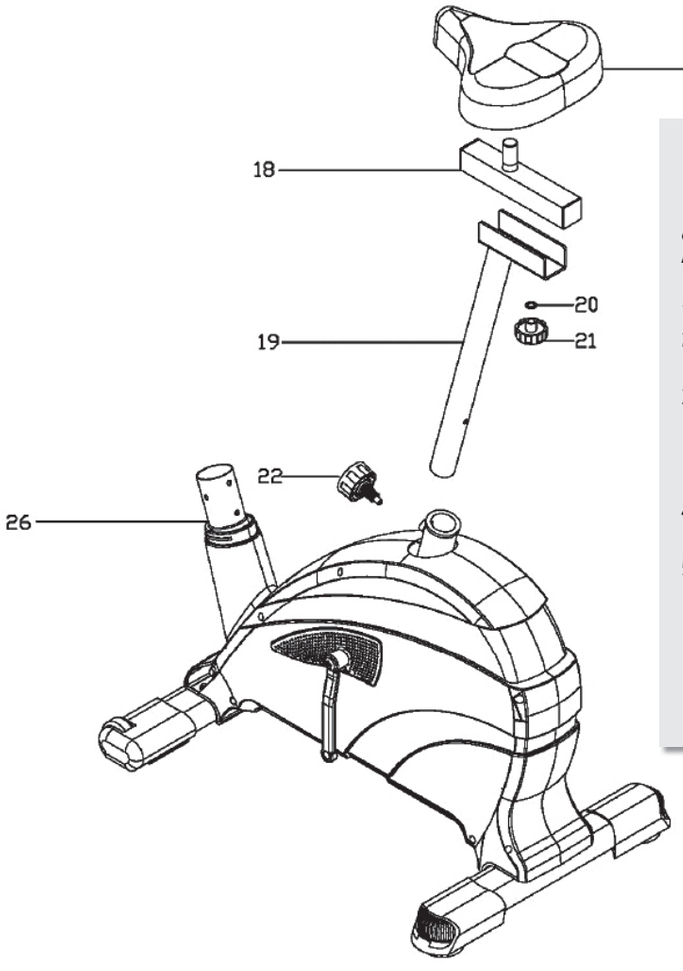
STAP 1



ATTENTIE

1. Plaats de voorste voet (41) en de achterste voet (58) op de vloer, zoals afgebeeld.
2. Monteer beide voeten met twee M8 schroeven (56) aan het hoofdframe (26).

STAP 2



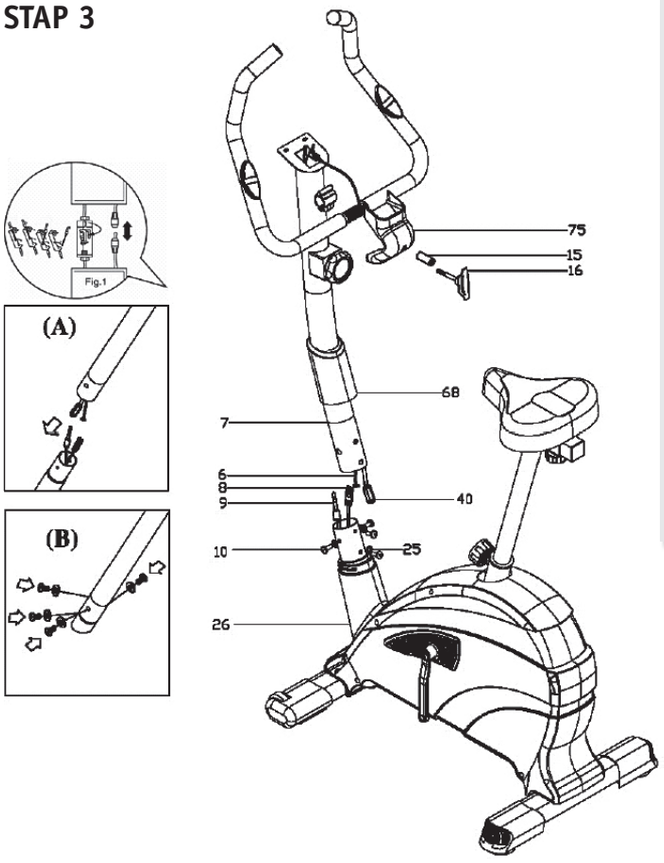
ATTENTIE

1. Breng de zadelsteunbuis (19) aan op het frame.
2. Breng een gat van de zadelsteunbuis in lijn met een gat van het frame.
3. Draai de stelbout (22) in het gat van de zadelsteunbuis en het frame. Verzeker u ervan dat de stelbout goed vastklikt en stevig aangedraaid is. De stelbout mag zich niet onder de zadelsteunbuis bevinden.
4. Bevestig aansluitend het zadel (17) met de zadelschuifgeleiding (18).
5. Bevestig nu de zadelschuifgeleiding (18) met behulp van de M10 stelbout (21) evenals een onderlegring aan de zadelsteunbuis (19). De zadelafstand tot het stuur kunt u traploos aan uw lichaamsgrootte aanpassen.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-87 02.05.12 08:11

Montage

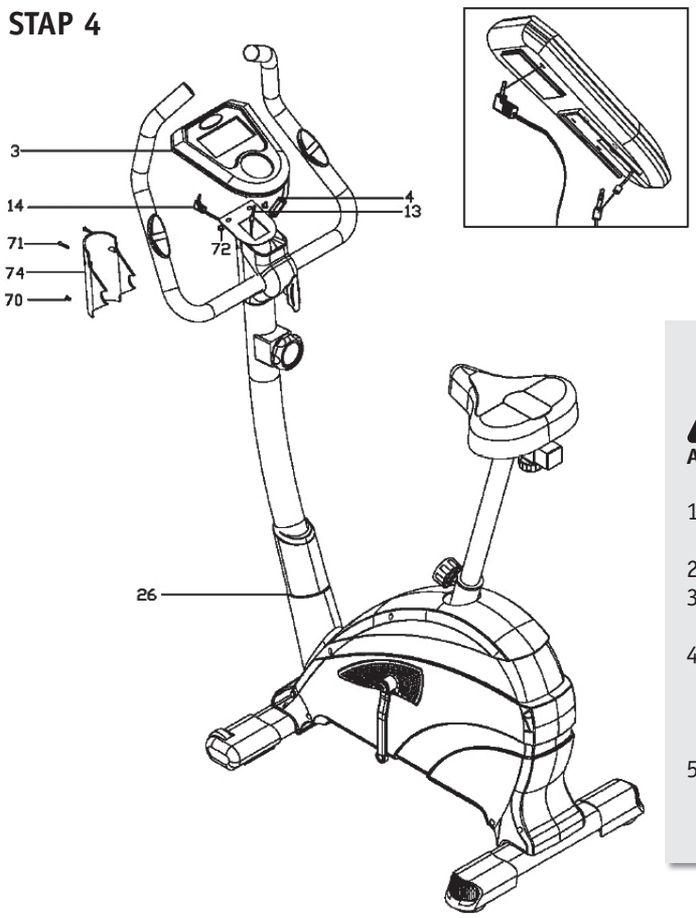
STAP 3



ATTENTIE

1. Verbind de bovenste met de onderste computerkabel (40 + 9) evenals beide trekkabels (6 + 8).
2. Schuif daarna de stuursteunbuis (7) samen met de afdekking (68) op het hoofdframe (26). Let er daarbij op dat de computerkabel niet wordt vastgeklemd.
3. Bevestig nu de stuursteunbuis (7) met vier M8 schroeven (10) en vier M8 onderlegringen.
4. Klem daarna het stuur in de stuursluitklem.
5. Maak de voorste stuurkap (75) vast aan de afstandshuls (15) door middel van de stuursluitklem en bevestig de stuurkap (75) met de grote vleugelmoer (16).

STAP 4



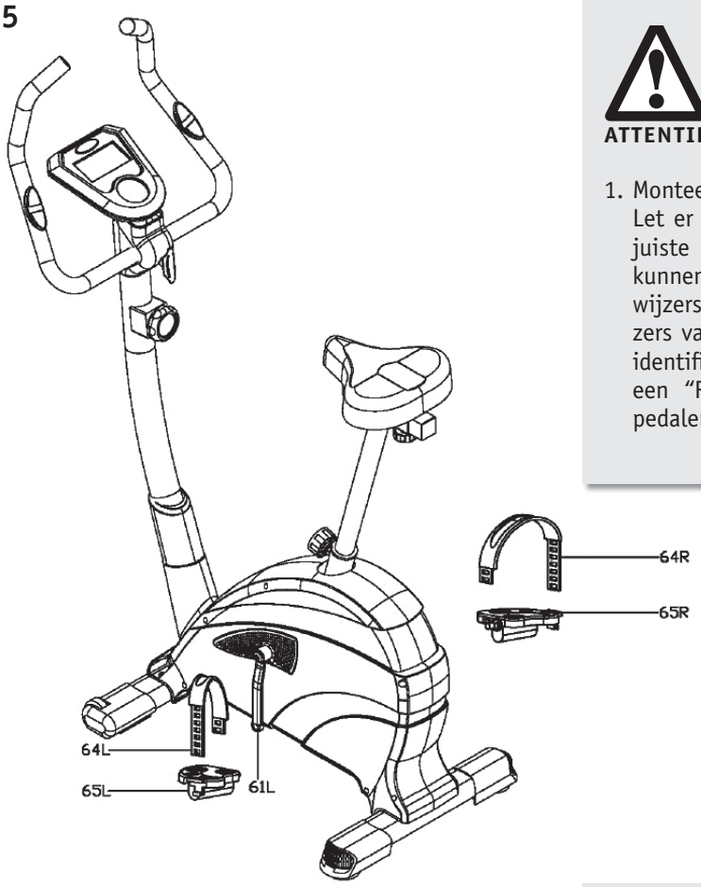
ATTENTIE

1. Verbind de computerkabel van de console (4) met de computerkabel van de stuurstang (13).
2. Breng het overgebleven stuk kabel in de stuurstang.
3. Bevestig nu de computerconsole met behulp van vier M8 x 20mm schroeven (72).
4. Bevestig daarna de achterste stuurkap met twee M4 schroeven (70) en twee M5 schroeven (71). Let erop dat u de polsslagsensorkabel over de achterste stuurkap legt.
5. Steek de aansluiting van de polsslagsensor in de bus aan de achterkant van de computerconsole.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-88 02.05.12 08:11

Montage

STAP 5



ATTENTIE

1. Monteer nu het linker (65L) en rechter (65R) pedaal. Let er bij de montage op dat beide pedalen aan de juiste zijde worden gemonteerd, omdat zij anders kunnen afbreken. Het rechter pedaal wordt met de wijzers van de klok mee en het linker tegen de wijzers van de klok in vastgeschroefd. Voor een betere identificatie zijn de pedalen met een “L“ voor links of een “R“ voor rechts gemarkeerd. Draai de beide pedalen stevig vast!

STAP 6

ATTENTIE

1. Plaats uw crosstrainer aan de daarvoor bestemde plek.
2. Stel met behulp van de hoogteregeling het apparaat zo af, dat het veilig en vast staat.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-89 02.05.12 08:11

Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase“).
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

a) Opwarmfase

b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

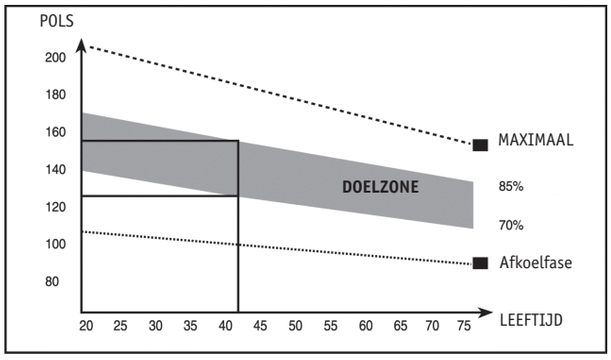
1. Opwarmfase

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-90 02.05.12 08:11

2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85% van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15–20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! –
  De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname

Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof" nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn") is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50% tot 80% van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220–leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-91 02.05.12 08:11

Bediening

VOORINSTELLINGEN

Het fitnessapparaat of de weergave worden geactiveerd, zodra u het vliegwiel bijv. door middel van de handgrepen beweegt of een willekeurige knop van de hometrainer indrukt. Het apparaat schakelt automatisch na 4 minuten niet te zijn gebruikt in standby en toont u tijd, datum en temperatuur.

Nadat de batterijen zijn geplaatst, kunt u door middel van de SET-knop de tijd, het jaar en de datum instellen. U bevestigt de waarden steeds met de MODE-knop.

U moet tevoren een paar persoonlijke gegevens invoeren, zodat de lichaamsanalyse een correct resultaat biedt.

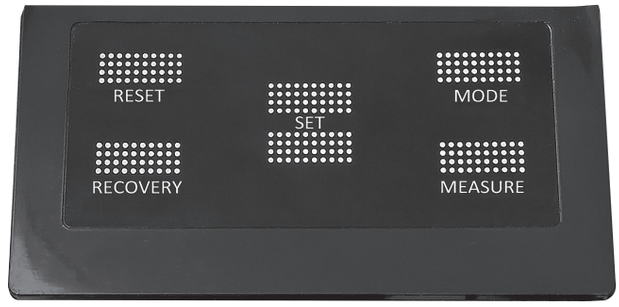
Instelwaarde:

1.	Symbool (mannelijk/vrouwelijk)	Geslacht
2.	HEIGHT	Grootte
3.	WEIGHT	Gewicht
4.	AGE	Leeftijd

Druk op de MEASURE-knop om de juiste waarde met behulp van de SET-knop in te voeren. Bevestig uw keuze steeds met de MODE-knop.

U kunt de reeds ingevoerde instelwaarde resetten, door de RESET-knop ca. 4 seconden ingedrukt te houden.

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN



SET:
Met de SET-knop kunt u de waarde en trainingsparameters stapsgewijs verhogen.

MODE:
Met de MODE-knop kunt u de weergave-informatie resp. de instel- en trainingsparameters selecteren en bevestigen.

RECOVERY (FITNESS-TEST):
Met behulp van deze knop start u de meting van het hart-recuperatieniveau. Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Fitnesstest.

MEASURE (LICHAAMSVETANALYSE):
Met de MEASURE-knop kunt u een lichaamsvetanalyse uitvoeren. Verdere informatie vindt u in hoofdstuk Lichaamsvetanalyse in deze handleiding.

RESET:
Als u de knop indrukt, worden de ingevoerde parameters gereset. Als de knop ca. 4 seconden wordt ingedrukt, worden alle tevoren ingevoerde instelwaarden (geslacht, gewicht, leeftijd, enz.), evenals de trainingsparameters gereset.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-92 02.05.12 08:11

WEERGEGEVEN INFORMATIE

De informatie weergegeven in de grote display wisselt tijdens de training automatisch. Volgende weergegeven informatie kan worden opgeroepen:

1. TIME (tijd)
   De computer laat u de huidige trainingstijd zien (max. 99:00). Bij invoer van een insteltijd loopt de tijd terug (countdown) en na afloop van deze tijd (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (maximale in te stellen tijd tot 99 minuten) Als de door u ingevoerde waarde is bereikt, begint de computer de tijd bij te tellen.

2. SPEED (tempo)
   De computer geeft de actuele snelheid in km/h aan. (0,0–99.9 km/h).

3. DISTANCE (afstand)
   De computer laat u de afgelegde afstand zien (max. 99,50 km). Bij invoer van een ingestelde afstand loopt de weergave terug (countdown) en na afloop (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (max in te stellen afstand max. tot 99,50 km) Als de vooraf ingestelde waarde is bereikt, begint de computer de afgelegde afstand bij te tellen.

4. CALORIES (calorieën)
   De computer laat de tijdens de training verbrande calorieën (max. 990 cal) zien. De weergave loopt na de in voer van het aantal te verbranden calorieën terug (countdown) tot op nul. Als de vooraf ingestelde waarde is bereikt, klinkt een akoestisch signaal. De computer begint nu de daarna verbrande calorieën bij te tellen.

5. PULSE (polsslag)
   De PULSE-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren aan het stuur goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven. De gewenste doelpolsslag kan hier vooraf worden ingesteld (min. 60–max. 240). Bij het bereiken van de doelpolsslag geeft het apparaat een akoestisch signaal.

6. RPM (wielomwentelingen per minuut)

7. P-symbool (pauzemodus)

8. SCAN
   Als deze functie actief is, dan wordt tijdens de training alle relevante weergave-informatie automatisch wisselend weergegeven. De scanfunctie wordt met behulp van de MODE-knop geactiveerd.

TRAININGSPROGRAMMA

Los van het gekozen trainingsprogramma kunt u het belastingsniveau met de draaiknop op de framebuis individueel instellen. U kunt kiezen uit 8 belastingsniveaus.

A TRAINING met trainingsparameters

U kunt voor of tijdens de training een of meer trainingsparameters instellen. Trainingsparameters zijn doelrichtlijnen die u afhankelijk van uw persoonlijke fitnessniveau, motivatie of beschikbare tijd kunt instellen.

Volgende trainingsparameters kunnen worden geselecteerd:

Parameter	Instelgebied	Stap	Opmerking
Time/tijd	0:00~99:00	± 1:00	
Distance / afstand	0.00~99.50	± 0,50	
Calories/ calorieën	0~990	± 10	
PULSE (doelpols-slag)	72~240	± 1	Als de doelpolsslag wordt bereikt, verspreidt het apparaat signaaltonen.

Druk op de MODE-knop om de gewenste trainingsparameter te selecteren en voer daarna met behulp van de SET-knop de gewenste waarde in. Bevestig uw keuze steeds met de MODE-knop.
Als er geen parameter wordt aangegeven, dan kunt u met de MODE-knop naar de daarop volgende parameter springen. Na invoer van alle gewenste parameters kunt u met de training beginnen.

OPMERKING

Na bereiken van de eerste trainingsparameter hoort u een korte signaaltoon. Als er meer parameters door u zijn ingesteld, klinkt er na bereiken van de volgende parameter weer een signaaltoon. Als de training na bereiken van de opgegeven trainingsparameter wordt voortgezet, worden de weergegeven waarden (bijv. afstand of calorieën) bijgeteld.

B TRAINING zonder trainingsparameters

Bij de training zonder opgegeven trainingsparameter kan meteen met de training worden begonnen. De weergegeven waarden worden bijgeteld. Naderhand instellen van een of meer trainingsparameters is altijd mogelijk. Ga hierbij te werk zoals beschreven in hoofdstuk „TRAINING met trainingsparameters.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-93 02.05.12 08:11

C Lichaamsvetanalyse (MEASURE)

Let erop dat de lichaamsvetanalyse niet voor iedereen geschikt is. De analyse is niet geschikt voor kinderen jonger dan 7 jaar, mensen met een hartaandoening, zwangere vrouwen of mensen die onder behandeling zijn van een cardioloog.

Bij de volgende personen kan de computer verkeerde waarden aangeven.

- Ouderen boven de 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedeem
- Bodybuilders, profatleten, intensieve sportbeoefenaars
- Personen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

Raadpleeg uw arts voor de lichaamsvetmeting, omdat deze u de analyse door een individueel advies kan aan- of afraden.

U moet tevoren een paar persoonlijke gegevens invoeren, zodat de lichaamsanalyse een correct resultaat kan aangeven.

Druk op de MEASURE-knop om de juiste waarde met behulp van de SET-knop in te voeren. Bevestig uw keuze steeds met de MODE-knop.

Druk voor het starten van de lichaamsvetanalyse op de MEASURE-knop. Na invoer van uw persoonlijke waarde (zie hoofdstuk „Voorinstellingen“) vindt de analyse automatisch plaats.

Leg uw handen voor de meting helemaal rond de sensoren en houd deze positie ca. 15 seconden vast.

Let op de volgende aanwijzingen om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen:

- Geen bewegingen tijdens de meting!
- Let erop dat er voldoende contact is tussen vingers en elektroden.
- De armen moeten doorgestrekt zijn (rechte ellebogen).
- Houd de armen niet te hoog of te laag voor het lichaam.

OPMERKING

Als u uw polsfrequentie tijdens de training wilt weergeven, hoeft u niet op de punten en aanwijzingen in de lijst te letten. Hiervoor is het voldoende, als u uw handpalmen gewoon op de sensoren legt.

Na ca. 15 seconden wordt het meetresultaat weergegeven. U kunt gegevens over uw aandeel lichaamsvet en de BMI-waarde aflezen. De volgende tabellen geven u een aanwijzing hoe de waarden moeten worden gelezen. Bedenk hierbij dat de gemeten waarden slechts als aanwijzing dienen om u bij de keuze van een zo nuttig mogelijke trainingsmethode te helpen en uw huidige lichamelijke toestand te bepalen. De meetwaarden moeten uitsluitend voor de training worden gebruikt en dienen geen medisch doel.

BMI (Body Mass Index)
De BMI is het lichaamsgewicht per lichaamsoppervlakte die uit het kwadraat van de lichaamsgrootte wordt berekend. De BMI is slechts een grove richtwaarde, omdat geen rekening wordt gehouden met het postuur of geslacht noch met de individuele samenstelling van de lichaamsmassa van de mens uit vet- en spierweefsel.

Een „wenselijke“ BMI-waarde is afhankelijk van de leeftijd:

Leeftijd	BMI-waarde
<24 jaar:	19–24
25–34 jaar:	20–25
35-44 jaar:	21–26
45-54 jaar:	22–27
55-64 jaar:	23–28
>64 jaar:	24–29

Als u deze waarde over- of onderschrijdt, wijst dit op een over- of ondergewicht.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-94 02.05.12 08:11

Aandeel lichaamsvet
Deze waarde geeft aan in hoeverre uw totale lichaamsgewicht uit vetweefsel bestaat (aandeel lichaamsvet in %).

Leeftijd	Vrouwen		
(jaar)	goed	gemiddeld	slecht
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Leeftijd	Mannen		
(jaar)	goed	gemiddeld	slecht
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

D Fitnesstest (RECOVERY)

De meting van het hartrecuperatieniveau dient als indicator van uw lichamelijke en sportieve conditie. Hoe sneller uw hartfrequentie na de training weer naar de normale polsslag terugkeert (hartrecuperatieniveau), des te "fitter" bent u.

Druk direct na de voltooide training op de RECOVERY-knop om de fitnesstest te starten. Leg daarna de handen op de handpolsslagsensoren. Na ca 60 seconden geeft de computer het gemeten hartrecuperatieniveau aan (1.0 = zeer goed tot 6.0 = onvoldoende).

Het is raadzaam uw hartrecuperatieniveau door constante training tot 1.0 te verbeteren.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-95 02.05.12 08:11

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 95 cm (L)x62 cm (B)x147 cm (H)	max. gewichtsbelasting:	120 kg
Gewicht:	ca. 28 kg	Vliegwiel:	8 kg
Klasse-indeling:	HC	Trapweerstand:	8-traps, handmatig instelbaar
Batterii:	Typ AA 1,5V (2 stuk)		

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen (zonder batterij)

Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven. De batterij moet uit het apparaat worden gehaald en separaat worden verwijderd (zie hoofdstuk "Batterij verwijderen").

Batterij verwijderen

Batterijen horen niet bij het huishoudelijke afval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen resp. accu's in te leveren. Verwijder ze via een openbaar inzamelpunt.

Recycling van verpakkingsmateriaal

Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-96 02.05.12 08:11

CE-conformiteitsverklaring

prophete keep moving

Index-01

Firma: Prophete GmbH u. Co.KG
Adres: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Merk: Rex

Aanduiding: Las Vegas

Model: CX-200 Crosstrainer
CX-200E Crosstrainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 29.03.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

NEDERLANDS

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-97 02.05.12 08:11

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie

   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.

   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.

   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.

   - schade die terug te voeren is tot:
     – de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.

     – het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.

     – schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.

   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.

   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-98 02.05.12 08:11

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-99 02.05.12 08:11

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net

Technische Änderungen vorbehalten · Nachdruck verboten · Stand 04/2012 · 88735 · © Prophete GmbH u. Co. KG

REX_Trainer_BX200_12.indd NL-100 02.05.12 08:11